Andiamo al Marolì con mamma e Pio-Cassa integrazione e festività soppresse

Proviamo questa app, così non scrivo più al Dr. Zonta tutti i giorni. Ho dormito dalle 20 alle 4, una moka da 2 e medicine. Smanierei per un altro caffè, ma poi mi cala la litiemia, come mi ha spiegato il Dr. Zonta, e data la romanzina che mi ha fatto ieri, lo devo proprio ascoltare. Sul fumo per il momento soprassiede. Pio mi ha detto che ho fatto bene a regalargli l'orologio Garmin che avevo comprato in delirio per l'amante immaginario, lo scorso autunno. Uno che mi voleva bene anche se ero malata, ed in un certo senso, l'orologio è finito al punto giusto, da una persona "che vuole bene a noi malati"

Siamo tutti contenti di andare al mare, alla "nostra casetta", io mamma e Pio. Poi Pio è un portento e monteremo tutti gli scatoloni di mobiletti, indossatori e quant'altro. Poi arriva anche ikea dalle 9 in poi.

Giulio dovrebbe aver lavorato tutta la giornata di ieri a casa nostra...vedremo i progressi.

Il Dr. Zonta mi ha detto che devo pensare a me stessa, perchè mi faccio molto coinvolgere dai dolori altrui, poi non dormo. A dire la verità mi avevano coinvolto molto anche i miei dolori, e ci è voluto un litio in più (300mg switch) per seppellirli nel sonno.

Questa app mi sembra carina, il carattere gradevole e poche distrazioni. Fine test.

MAY 8, SATURDAY

2021-05-08 02:11:39

svagliata all'una di notte

sì, ancora...però ho preso sonno alle 7 di sera e ho anche dimenticato di chiamate Diego per la buonanotte. Ero stanchissima, stanchezza della settimana, perchè ho messo in ordine molte cose da portare al mare, lavatrici, scatoloni, viveri non deperibili e tutto quanto necessitava in quella casa. Volevo quasi andarci il fine settimana con Diego, ci andremo il prossimo quando Giulio dovrebbe aver finito i lavori interni e Adriana aver mandato le signore delle pulizie. Gli ho appena mandato il promemoria aggiornato.

L'En non lo prendo, poi la mattina sono rincitrullita, quando lo prendo a quest'ora. Ho fatti il Karkadè "Rosa di bosco" e mi ha dato soddisfazione. Non avevo voglia del caffè deka.

Penso che il mio organismo debba avere il tempo per assestarsi, poverino, tanti cambiamenti in questa ultima settimana, ritrovare un bioritmo naturale, intendo "in fase con la natura". E' stato già bravo a sopportare la privazione della caffeina durante il giorno e la notte, mi concedo la moka da due la mattina del mio Lavazza Rosso, ben allungato con acqua fredda in un mug.

Questo fine settimana con Diego cercherò di rilassarmi e fare qualche camminatina salutare, ne ho bisogno. Ieri con lui siamo andati a prendere i quadri, e al Grifone a fare le ultime spesette in lista. Ci siamo mangiati un gelatino.

Sembra di no ma aver lavorato con mamma e Pio alla casetta Marolì 24, più che un grosso sforzo fisico per me, lo è stato intellettuale. E poi anche i giorni sucessivi nei quali ho lavorato allo scopo senza tregua. Non vedevo l'ora di veder ultimati i lavori e di procedere alla formalizzazione del telelavoro e trasferirmi lì con mamma e gatta.

Certo è che la terapia deve essere assestata, per cui prendiamo le cose con la dovuta calma. Poi le spiagge non sono ancora sistemate, vabbè, che, anche se con un po' di difficoltà dovrei riuscire a fare la camminata mattutina e poi mettermi a lavorare.

Lunedì alle 8.30 ho la litiemia, poi il Dr. Zonta la settimana dopo. Non posso certo pensare che finchè queste cose non sono state sistemate di trasferirmi a Porto...intendo che la terapia sia assesata. Il bioritmo forse al mare sarà aiutato .

Magari in mattinata potrei andare a procurare i chiodini per quadri e due viti a pressione da Caregnato, poi un po' di borse da cane al Grifone, sono molto capienti e mi servono per la biancheria che ho lavato. Magari riguardo la lista che ho fatto ieri.

Pio è da Beatrice.

Sono le 2, mi leggo a letto il bugiardino del Resilient, e provo a dormire almeno un paio d'ore.

MAY 9, SUNDAY

2021-05-09 05:28:19

a nanna con Diego il sabato notte

Stanotte mi sono svegliata verso l'una per pipì e bere. Si vede che è l'appuntamento tipico per i l'idratazione e l'espulsione di liquidi. Poco male. Ero solo piacevolmente rincitrullita di sonno, e sono tornata a letto, bevendo solo acqua e non facendo la mia solita pausa di un'ora o poco meno.

Arrivate le 4 mi sono risvegliata per lo stesso motivo, ancora piacevolmente rincitrullita, ma mi sono detta che in fondo avevo anche dormito abbastanza e avevo quasi quasi voglia di alzarmi, perchè anche dormire troppo rincitrullisce ed impigrisce. Moka da 1 stavolta di lavazza rosso, caffè serio, cicchette 2, farmaci ovviamente (Ft4, pillola, Resilient). Sono ancora piacevolmente rincitrullita, ma non amando l'idea di essere letargica come per lo più negli ultimi 10 anni, mi concedo un po' di pausa dal letto/sonno per compilare il diario (a me piace farlo all'alba).

Penso che il mio organismo si stia assestando. Vedremo l'evoluzione delle cose, e ne parlerò al Dr. Zonta, che se mi consiglierà ulteriore disciplina, cercherò al mio meglio di ascoltare. Vengo da anni di antipsicotici (Haldol), nei quali consumavo moke da 6 di caffè solo la mattina, e poi durante il giorno i caffè erano uno dietro l'altro, col ritmo orario scandito dalla dipendenza da nicotina. Eccome se dormivo lo stesso! alle 19/20 ero già "sotto coperta" e prendevo sonno facilmente. Sempre però con l'imposizione della sveglia alle 5/6 di mattina. Questione di principio.

Ieri sera abbiamo cenato alle 19.10, io Diego e mamma, poi spreparato ci siamo ritirati io e lui al piano terra dove vivo io. Mamma mi ha detto: "metto in lavastoviglie.." ed io entusiata: "finalmente stai imparando!" Abbiamo avuto la nostra "sessione di coccole", e poi abbiamo preso sonno.

Ieri mattina mi sono alzata sempre di buon'ora e dopo non molto ho iniziato a fare le pulizie al piano terra. Avevo quasi finito che mia mamma mi chiama di sopra, con un tono di rimprovero. Poco prima delle 10. Volevo finire e farle una sorpresa, spazzare anche le sue scale e il suo ingresso. No che mi tocca una paternale colossale, perchè lei voleva che

appena svegliata salissi da lei, le chiedessi "come va" e le dessi un bacio. Io ho cercato di spiegarle le mie ragioni, che le voglio bene e che glielo dimostro in maniera concreta, ma aveva terribilmente bisogno di affetto ed effusioni, non le era bastata la gatta tutta la notte sul letto... La paternale mi aveva sfibrato, tolto le forze per andare avanti e lavorare...così sono stata con lei e ho mangiato una mela, dicendole "non ti metterai anche tu a fare come la mamma di Diego!" Affettuoso abbraccio con bacio, mi sono rifiutata di metterle i bigodini e lei che mi confessa che mi sente lontana...e sì che sono al piano terra, e lei sopra di me, e gli appartamenti sono comunicanti...Figuriamoci se andassi a vivere indipendentemente a casa mia di fianco alla sua...con tanto di portoncino blindato...(del quale lei no ha le chiavi).

Dopo questo intermezzo sono tornata a finire le pulizie e ce l'ho fatta. Io avevo delle piccole commissioni (farmacia, ferramenta, acqua per il capitello di Sant'Antonio in via Ca' Rezzonico-di cui mi prendo cura da un annetto o due) lei doveva andare al supermercato perchè avevamo pattuito assieme il menù per Diego.

Abbiamo pranzato in tranquillità, senza ansia, e ci siamo coricate per il pisolino.

Mi ero svegliata circa alle 14.15, alzata 14.30, fatto il decaffeinato. Sentivo il bisogno di una "spintarella". Così sono andata a casa mia a prendere la moka da 1, e anche la bilancia pesapersone da mettere nei sacchetti per il mare. Arriva Diego, e gli confesso di avere una terribile esigenza di caffè...mi sono detta il Dr. Zonta mi ha detto non più di 3 al giorno, di più fa male...2 mattino, 1 dopo il pisolino mi è sembrato l'ideale. Se mi sarà concesso vorrei poter tenere questa abitudine funzionale.

Ieri pomeriggio con Diego avevamo deciso di non andare al mare questo WE e la cosa mi ha sollevata, perchè durante la settimana mi ero data tanto da fare ed ero stanchissima. Con l'agenzia immobiliare e l'impresa edile abbiamo concordato il completamento dei lavori interni per la prossima settimana e anche la signora delle pulizie a fine dei lavori. Così ieri ho sistemato la lista dei lavori per l'impresa edile, e se andiamo il prox. WE possiamo portare giù un bel po' di roba, che la casa dentro dovrebbe essere a posto. Quanto mi è caro Diego! Sembra "l'uomo definitivo della Jamison"che a lei facceva l'effetto di 300 mg di litio (switch, aggiungo io per esperienza). L'ho detto a Diego questo.

Ho raccontato a Diego della scenata di mia mamma bisognosa d'affetto...Poi dopo cicca e caffè siamo andati a camminare decidendo il percorso "poco trafficato" Oliero-Valstagna (dove avrei potuto anche approvigionarmi di tabacco...2 Km andata, 2 ritorno. Aperitivo al Nazionale: lui spritz Aperol io Crodino analcolico. Però mi ha lasciato assaggiare il suo spritz: che buono! Ma a me basta un sorso per essere appagata. Non sono più abituata all'acool ed il ricordo di quella volta che lì ne avevo bevuto uno intero e che a tornare indietro a piedi barcollavo con la testa obnubilata e dalla disperazione mi veniva da piangere (in senso metaforico) mi distoglie dal consumare alcolici come tutti i "normodotati".

Sulla via del ritorno era aperta la pizzeria "al mondo", e abbiamo decido di andarci domenica a mezzogiorno e di portare anche mia mamma, che così avrebbe staccato un po' dal solito ambiente. Abbiamo prenotato per tre alle 12.15, subito dopo aver partecipato tutti assieme alla Messa a S. Leopoldo (mia parrocchia). Diego ha fatto ancora di più: ha

proposto di andare dopranzo al "lago del Corlo" (Arsiè) così anche mia mamma poteva sedersi su una panchina e godere del paesaggio...Gli ho detto "è geniale" in francese...

Ci aspetta una bella giornata, ho detto a Diego: "noi non abbiamo bambini ma solo vecchietti da coccolare..."

Ieri sera Paolo, che è da Beatrice ha chiamato a casa, gli ho raccontato un po' e mi sembrava rattristato...non so perchè esattamente...ha una relazione fortemente disapprovata da mamma, meriterebbe anche lui di essere felice...

h. 5.27, me ne torno a letto contenta

MAY 10, MONDAY

2021-05-10 01:33:06

solito risveglio a mezzanotte e quaranta

Forse non devo prendere paura, quest'ora forse è fisiologica. Devo andare in bagno e bere. Però ho un certo sapore di sale in bocca e non sono riuscita a prendere sonno...così ho pensato di farmi l'infuso "rosa di bosco", il karkadè dissetante, nella tazza più grande che ho, almeno 300 cc ad occhio e croce. Alle 8.30 domattina ho il prelievo per TSH e litiemia. Dovrò fare a meno del Dr. Zonta per una ulteriore settimana, poi ho la visita, perchè lui sarà in meritate ferie.

Mi ha detto l'ultima volta che la litiemia sarà un po' sballata perchè un po' troppo perturbata dalla caffeina (che è un diuretico potente).

Quest'ultima settimana che prendo il Resilient ci ho messo un po' a rieducarmi con i caffè: risultato è che sotto i tre al giorno non riesco a stare. La mattina sento il bisogno della quantità "magica" della moka da 2, e dopo il pisolino almeno quella da 1, sennò non mi sveglio in maniera soddisfacente. Gli regalerò il mio primo bugiardino del Resilient, al Dr. Zonta, perchè conferma che aveva proprio ragione a non fidarsi della monosomministrazione a 24h, infatti vi è consigliata una 12h+12h, poi perchè consiglino due pastiglie/die non lo so.

Ieri sera ho fatto anche la minestrina alla mamma, anche buona, copiando da come la fa lei. Non abbiamo cenato alle 18, come quel giorno che avevo il mal di testa e ho tenuto duro a non prendere l'aspirina. Avremo cenato alle 19.45, abbiamo guarato TG e chiacchierato un po' fino alle 20.30, ora della pastiglia, poi mi sono coricata verso le 21. Penso che sabato e domenica un po' di vita all'aria aperta mi abbia fatto bene. Secondo me al mare "mi metterò a posto". Probabilmente ho molto bisogno di sole e sane camminate per recuperare un ritmo vitale più sano. Poi Diego è stato da me, e con lui sto davvero bene.

Un'altra cosa alla quale probabilmente non riuscirò a rinunciare, avendone la possibilità è il pisolino postprandiale fino alle 14. Mi aiuta a spezzare la giornata, supero l'abbiocco della digestione piacevolmente, bevo il caffè (e fumo) e penso mi serva anche a rigenerarmi un po' visto che la mattina mi piace alzarmi presto. Prima delle 16 mi reidrato anche con un'arancia o una mela "red delicious": bevo meno acqua se mangio un frutto e mi passa la "sete indissetabile", che con sola acqua non se ne va facilmente. Mangiare un frutto è una strategia efficace e saggio per fare un po' di carico di vitamine e sali minerali, come mi ha insegnato la dietologa, anche confacente a far mangiare meno a pranzo e a cena (consiglia

frutta alle 10 e alle 16 o poco prima). Penso sia una questione di stabilizzazione della glicemia durante la giornata.

Diego oggi pomeriggio passa da me dopo il lavoro.

E' passata quasi un'ora, ho finito l'infuso, vado in bagno e torno a dormire.

MAY 11, TUESDAY

2021-05-11 06:22:51

svegliata alle 4.00

Sono proprio contenta, perchè non ho avuto il risveglio "assetato" all'una, bensì alle 4, per le mie esigenze fisiologiche di espulsione e reintegro di liquidi. Ho pensato di alzarmi definitivamente, perchè ieri seppur con l'interruzione all'una di 58 min, ho dormito 9h22 e sono stata in un certo senso rincitrullita tutto il giorno, tanto che, alzatami dal pisolino, involontariamente ho fatto la moka da 2 di caffè, così ieri i caffè sono stati 4 e non 3. Anche dormire troppo non fa bene. Certo che avevo il prelievo alle 8.30 e per non soffrire troppo mi sono trattenuta a letto. Mi scombussolano sempre la giornata i prelievi.

Veloce veloce sono stata a Brico, dopo colazione a prendere due o tre cosine di utilità che avevo in lista per il mare (mollette, secchio, colle, scotch, chiodini da muro). Poi è uscita mamma per i suoi impegni e ho preparato io il pranzo per tutti, perchè è rientrata a mezzogiorno. Tutto ok, gradito: spaghetti alle vongole sul piccantino leggero, approvato da mio fratello, che è uno molto esigente e non te le manda a dire.

Mancava un'ultima cosa per il mare: il tavolo da esterno con le 6 sedie. Al Biz li avevo visti carini ma piuttosto grandi (si vede che quest'anno vanno così), al Brico meno carini ma vederli è stato istruttivo. La SME di S. Donà tiene articoli simili ma per le norme covid è chiusa i fine settimana, così ho pensato di cercare online. Ho trovato la soluzione ideale, non la più bella esteticamente (non disponibile e di dimensioni ben superiori alla tovaglia standard da 6 posti), delle dimensioni giuste e in offerta speciale al 35%: ho acquistato subito e arriverà entro il 14 maggio da Adriana a Porto. Certo, bisognerà montare il tutto, ma verò se mettermi a farlo con Diego o se chiedere invece a mio fratello Paolo, che è bravo e paziente in queste cose, in occasione di un altro giro in cui porteremo giù quello che io e Diego non riusciremo a portare. Io e Diego abbiamo da fare comunque, anche senza il tavolo, e poi, abbiamo bisogno anche di prendere fiato. Io sono stata contenta dell'acquisto, in fondo so che quel sito propone cose carine, sulle quali periodicamente fa le promozioni, che sono reali. Ho rassicurato Diego nel pomeriggio in proposito. In più c'era anche la spedizione gratuita. Mano Mano fa un po' di concorrenza ad Amazon, almeno per gli articoli di arredamento, per esperienza personale so che hanno anche articoli uguali...gli indossatori li avevo presi da Amazon perchè avevo la spedizione gratuita, pagandoli 10 euro l'uno di più rispetto alla promozione di Mano Mano, che però aveva 9.99 euro di spese di spedizione...stesso articolo... Penso di aver fatto una spesa oculata e ponderata la qualità dovrebbe esserci (in fondo il prezzo pieno era poco meno di 800 euro), contro circa i 1000 del Biz ed i 1200 euro di quello "imperiale" non disponibile e disfunzionale alle nostre esigenze (non esiste che mi devo fare le tovaglie su misura). Ho pagato 500 euro circa con la promozione, e so che su quel sito le promozioni non sono per sempre e sono reali.

Verso le 16.30 è arrivato Diego, che non aveva voglia che gli facessi i capelli, sopracciglie e peli del naso...Ho mangiato la mia mela, lui un bicchiere di coca cola. (Forse questa mi ha anche fatto bene per la idratazione-rimineralizzazione, non devo più saltarla per pigrizia, visto che stanotte è andata meglio del solito). Mi sono messa elegante, nel mio stile un po' vintage, facendomi coraggio con "Radiofreccia", perchè come ho detto mi sentivo un po' rincitrullita, lui era elegante-sportivo, nel suo stile, con la giacca, e non volevo certo fargli fare brutta figura in Banca. Ha voluto che entrassi con lui, visto che era un investimento che conoscevo, e ci siamo anche confrontati assieme. Nel viaggio di andata ci siamo fermati a ritirare "il mio quadretto di Tolouse Lautrec", dovrebbe essere "la ballerina", rassicurando il negoziante che glielo avrei restituito se il proprietario si fosse fatto vivo (giaceva da 10 anni in magazzino, questa tavoletta, ed il negozio cessa l'attività), che dormisse pure sonni tranquilli, che avevo un catalogo con l'originale-molto più bello, che quello era solo un abbozzo, che però a me piaceva, che potevo vivere anche senza, che avevo fatto i "boy scout". Ne è stato molto rasserenato, e mi ha detto che suo figlio è capobranco...Akela, dai lupetti. Le generalità ed i numeri di cellulare ce li eravamo già scambiati...

Usciti dalla banca (dove ho dovuto chiedere di usare il bagno...) ci siamo fermati in una piazzetta "piacevolmente baciata dal sole" del tardo pomeriggio, Diego aperitivo con stuzzichini, io decaffeinato. Che bello... Abbiamo deciso di fermarci fuori a cena assieme, non al Ca' 7 perchè il rendimento non era stato spropositato e l'investimento lasciato ancora lì, ma al Dolomiti, almeno una bella bruschetta...

Io in realtà non ho preso la bruschetta come Diego, ma un hamburger goloso di stagione (Valsugana), enorme...che ho accopagnato con la senape. Io gli unici hamburger che ho mangiato in vita mia erano quelli tra un treno e l'altro, ad ore pasti del Mc Donald's alla stazione di Mestre...costavano due soldi e quei due soldi valevano...forse ce ne sarebbero voluti almeno 3 per riempire lo stomaco...Ho bevuto acqua minerale gasata 500cc, anche qui ho usato il bagno prima di tornare a casa. Per strada avevo penso anche bevuto dalla mia bottiglietta da 750cc, che in ogni bagno che uso riforninisco dai acqua.

Arrivo a casa h 20.30, giusti per il Resilient. Coricata h. 21: progressi. Penso che un po' di vita all'aria aperta e di luce solare aiutino a regolare l'organismo. E' da lungo tempo che faccio il "topo da appartamento", e di luce naturale ne vedo raramente. Certo, lungo periodo di studio e di sofferenza, non avevo voglia e forza di uscire...

Ieri ho saltato anche la lezione di francese, non ce la facevo, ero troppo "in coma". Avevo iniziato a guardare le correzioni del giorno prima, poi è arrivato Diego e ho lasciato là. Oggi ce la faccio, riguardo sia le correzioni vecchie e poi faccio la lezione di ieri, sto meglio. Mio fratello ha detto pure lui che il mio organismo deve abituarsi, andavo di moka da 6... Devo accompagnare mamma in Banca alle 10.30, perchè deve fare le firme digitali e forse ha bisogno di un po' di incoraggiamento...Poi così vedo anche Marilena, la nostra consulente, che mi è molto cara (nonostante nei momenti clou negli anni mi abbia bloccato il conto n-volte, costringendomi poi a cambiare sempre il bancomat...un mare di pin in cui sono affogata...e le mie mail di protesta all'amministratore delegato di Unicredit...). Mi ha chiesto lei ieri al telefono di andare con mamma e di andarci anche a prendere un caffè assieme...rigorosamente decaffeinato, come fa lei.

2021-05-11 07:19:05

dimenticavo...
In auto, arrivati a casa mi ha chiamato Giulio (il titolare dell'impresa edile che ci fa i lavori), che quando gli dici più di due cose assieme da fare fa una gran confusione e non capisce più niente...Mi ha detto che ha comperato una stampante nuova, che si collega con una app che deve scaricare probabilmente sul telefonino (dove tiene tutte le sue cose di lavoro, un super telefonino)...sul telefonino ha tutto, ma fa sempre un gran casino. Giorni fa una mattina gli avevo mandato un messaggio vocale dove gli raccomandavo di stampare la lista dei lavori che gli avevo scritto, leggerla su carta con cura per capire le spiegazioni, poi, una volta capito prendersi un evidenziatore per selezionare l'essenziale (i lavori puri e non come questi debbano essere fatti), portarsela in loco e via via tirare una riga con la penna sulle cose fatte...che io sul mio lavoro facevo così, sennò non si va avanti. Caro Giulio...mi ha ascoltato...penso che si troverà bene con questa tecnica...faceva casino perchè non usava carta e penna... Mi ha fatto tenerezza... Io con questa tecnica vado via come una freccia
MAY 12, WEDNESDAY
2021-05-12 07:09:25
vanno migliorando le mie notti...
Stanotte non ho avuto il solito appuntamento di veglia di un'ora circa verso l'una. Anche ieri notte non era andata poi così male, ma mi ero svegliata ed alzata credo alle 4. Stamattina alle 5.37, bene (per un toitale di 9h 22 min). Pipì e acqua veso l'una credo-ero abbastanza addormentata, per un totale di due minuti dice Garmin. Body battery 47/100 al risveglio-niente male.

Per non saper nè leggere nè scrivere ieri mattina mi sono procurata 3 vasetti di senape, da consumare su un po' di pane la sera-3 cucchiaini almeno. Sembrava mi avesse fatto bene al riposo notturno l'averla mangiata al Dolomiti con Diego. Alle 17, da brava, ho mangiato la mia mela.

Ieri sera ho iniziato con la senape "di Digione", quella forte, una bomba. Ho dato un occhio alle proprietà nutrizionali ed è ricca di sali minerali, così come il mio infuso rosa canina -fiori di ibisco (50% 50%. Il solo Karkadè mi piace meno perchè è troppo dolce, mentre i cirronodi di rosa canina danno un bel tocco amarotico al tutto). Ho visto che anche il caffè ha una discreta quantità di potassio. Meglio questo cocktail alimentare che prendere bustine di Polase...

Mi attengo ai 3 caffè al giorno (con caffeina): moka da 2 la mattina, moka da 1 il pomeriggio alle 14, al risveglio. Forse però ieri ero abbastanza rintontonita alle 14 e per sbaglio ho messo su la moka da 2...pace.

Ieri ho fatto la lezione di francese ed è andata bene, ho preso un bel punteggio, alto a sufficienza per meritare anche due parole di giudizio. Diego ha finito tardi e non è passato da me, così "ho lavorato". Il mio progetto è ancora bloccato a Basovizza, ma ho svolto un po' di doveri istituzionali insospesi e letto tutto l'ultimo numero dell'almanacco della scienza del CNR su Napoleone (in occasione del bicentenario della morte): molto interessante. La particolarità "scientifica più curiosa" è che lui nel 1810 ha indetto un concorso con un premio di 12.000 (mi pare) franchi per chi avesse inventato un buon metodo di conservazione dei cibi per scopi di campagne militari-c'erano solo gli antichi "sottosale" e

"sott'olio"- e ne uscì la conservazione sottovuoto in vasi di vetro! Consiglio a tutti di leggerlo l'almanacco del CNR.http://www.almanacco.cnr.it/reader/ Io cerco di farlo quasi sempre.

MAY 13, THURSDAY

2021-05-13 05:33:34

...prima delle 4...

Stavo dormendo, sonno leggero e sento passetti striscianti nell'appartamento...ovviamente ho preso paura! Ho chiamato "mamma! Sei tu?" ed era lei per fortuna. Mi ha detto che non era la prima volta che scendeva "a controllarmi", che i lavori della ferrovia le disturbavano il sonno e che continuava a sognare di cucinare, di lavorare...il che ovviamente le mette ansia. Non le basta lavorare tutto il giorno, anche di notte! Poverina, deve proprio venire al mare con me per staccare dall'ambiente e dai ritmi delle sue abitudini. Ne sono fermamente convinta. Si rigenererà, nel corpo e nello spirito.

Io avevo un sonno un po' leggero, può essere normalissimo, ma se mi svegliano verso le 4, l'ora del risveglio "normale" è troppo vicina e mi spazientisco a stare a letto, nonostante io sia lievemente rincitrullita. Così mi sono alzata 2 deka, 2 "rossi", 2 biscotti, 2 sigarettine, ovviamente il tutto dopo le medicine.

Ho acceso il computer ed ho cercato in internet la bilancia "smart" che ho comperato ieri, che monitora anche l'idratazione. Avevo paura che funzionasse col Wi-Fi anzichè col Bluetooth, visto che quello sulla scatola era il simbolo del Wi-Fi...tutto ok, non la riporto indietro al negozio...

Nella giornata di ieri Giulio e la sua impresa dovrebbero aver finito i lavori interni alla casa Marolì 24, sono ansiosa di sapere come è andata, oggi ad un'ora decente lo chiamo per sapere, e se sono riusciti a soddisfare tutte le mie richieste su lista fornita.

Ieri mattina mi ha chiamato anche il nuovo giardiniere, Gianluca, di qualche anno più giovane di me. Mi è parso una brava persona ed abbiamo fatto una bella chiacchierata di conoscenza, dato che pioveva e lui non poteva lavorare. Abita a Porto da molto tempo anche se è Sardo. Sabato pomeriggio lo chiamiamo da noi e Diego discuterà il da farsi al 20 e 24, è Diego l'intenditore di giardinaggio, in teoria ed in pratica.

Ho messo su altri 2 deka, ho sete... (h4.53)

Questo we io e Diego andiamo al 24, casa nostra, traslochiamo il più possibile il più necessario. Facciamo anche le foto della mia postazione di lavoro, che dobbiamo allestire, e su consiglio di mamma subito sabato devo lavare, stendere e mettere su le tende pulite. Mi servono anche le tende, sennò il SPPR del CNR non mi passa come idonea la postazione. Oramai le regole le so bene: certificato di idoneità dell'impianto elettrico, sedia ergonomica, postazione computer pure, luce laterale, circolazione d'aria, sistema di attenuazione della luce, toilette comoda, piantina della postazione. E sul tavolo interno della cucina ci siamo in pieno. Meglio assolvere a queste formalità il più presto possibile, perchè l'iter burocratico e le sue tempistiche non dovrebbero essere lunghe, ma nemmeno immediate. Dobbiamo sabato comperare una scala di alluminio dal ferramenta lì vicino, che per il momento lasceremo in terrazza, in attesa dello sgabuzzino in muratura.

Dovrebbe arrivare anche il tavolo da esterno, ma io con tutto quello che abbiamo da fare, e disallenata che sono a queste cose, ho deciso con Diego di farlo montare a mio fratello

Paolo (lui è bravo e paziente visto che fa modellismo navale), che la prox. settimana è in cassaintegrazione. Andiamo un giorno di bel tempo con mamma, portiamo giù un'altro po' di roba, e magari facciamo anche il pernottamento, così ci rilassiamo un po', secondo i desideri di mamma.

E fino a qui tutto fila liscio...l'unica che soffrirà parecchio sarà Birba, la gatta di mamma. Le lasciamo il cibo e l'acqua e la mia finestra con l'inferriata aperta, così è libera di salire, scendere e uscire, ma mia mamma le mancherà parecchio. La volta scorsa che siamo stati tutti via da mattino a sera, ha continuato per giorni a guardarsi intorno e piangere, vedeva lavatrici, cumuli di biancheria e varie sparse per il "mio appartamento" e non si dava pace. Non capiva cosa stesse succedendo. Lei è una trovatella e l'abbandono l'ha già provato una volta...Verso sera era scomparsa, l'avevo cercata dappertutto, fino a che mi è venuta l'idea che poteva essersi rifugiata in macchina di mia mamma (che lascia sempre il finestrino aperto, tanto parcheggia nel garage)...ed era lì, al posto di guida, tutta raggomitolata...Paolo ha cercato di prenderla e lei lo ha "soffiato", mamma ha dovuto aprirle le porta e "parlarci lei", così è scesa e ci ha seguito di sopra...poverina!

Certo che per tempi brevi non è ragionevole portarla con noi. Non avrebbe il tempo di abituarsi al nuovo ambiente, forse non capirebbe...in più non puoi facilmente entrare nella testa di un gatto. Poi magari quando è ora di tornare non si fa più trovare...E' troppo rischioso per due giorni e una notte. Poi i gatti obbediscono quando vogliono. Non si può.

Quando sarà ora di fare almeno una o due settimane consecutive Birba ovviamente avrà il tempo di abituarsi all'ambiente e ci capirà qualcosa in più. Se vorrà farsi qualche scappatella esplorativa ne avrà il tempo. Di notte sta nel letto con mamma, e la camera che ho assegnato a mamma ha la terrazza. quindi Birba può mettersi "di vedetta" sul giardino, come è solita fare anche qui. Individuerà il suo territorio e la sua "casa estiva". Poi ci sono altri mici che circolano per il giardino...Chissà, magari riusciamo a farle vedere anche il mare...se non c'è gente, perchè è molto timorosa degli estranei. Se non c'è gente in giro, a piedi ci segue, a me e a mamma. Sennò proverò con il guinzaglio a pettorina che 10 anni fa comperai per un'altra nostra gattina, trovatella pure lei, Birba pure lei...

2021-05-13 10:03:18

molti errori di distrazione...

Sebbene mi fossi rialzata alle 7.45, dopo due ulteriori ore di sonno leggero, la mia testa non ha funzionato bene come ieri, che il mio sonno è stato continuo. Tutto nonostante un ulteriore caffè, che mi sono data come strappo alla regola... Molti errori di distrazione alla lezione di francese, errori stupidi. Ho bisogno di dormire bene per fare bene le cose, ma stanotte c'è stato l'imprevisto della mamma ansiosa che aveva bisogno "di scaricarsi".

Appunti: comperare pile ministilo AAA, attendere le mutande di Zalando...

Sono arrivati i film in francese sottotitolati di Luc Besson, i miei compiti istituzionali sono in standby, per cui cercherò di fare un po' di ascolto ed imparare qualcosa. Il pranzo oggi tocca a me, visto che mamma è andata da sua sorella con un bel mazzo di calle per il suo compleanno.

Giulio non ha completato i lavori e ci andrà oggi pomeriggio alla casetta 24, così mi ha detto. Certo che tipo che è...gli chiedi di fare euna cosa e se non gli piace tanto l'idea non te la fa...Adesso chiamo Adriana e provo a chiedere la sua intercessione...

MAY 14, FRIDAY

2021-05-14 05:50:30

alzata poco prima delle 5, OK!!

Acqua in-acqua out verso le 2, e ripreso sonno. Coricata verso le 20.30, sonno poco dopo. Un paio di volte nella notte ho visto l'ora sulla radiosveglia e sono stata presa da terrore. Il terrore di sentire il desiderio-bisogno di alzarmi. Sull'esempio di ieri non volevo proprio, perchè poi sentivo che mi era mancata la mia porzione di sonno e che ero rintontonita. Ieri di caffè ne ho dovuti prendere 4 (2+1+1), e lo considero un incidente di percorso, uno strappetto alla regola-come dice lo psichiatra- tutti i giorni NO.

7h42 dice Garmin, con molto più REM del solito...boh, che sia che ho guardato il film in francese ieri e che la fase REM sia collegata all'apprendimento? Non lo so, indagherò. Certo che il 5° elemento di Luc Besson mi è piaciuto molto, e dicono che l'ascolto serva molto nell'apprendimento di una lingua. Sono riuscita a seguire abbastanza bene con il mio attuale vocabolario. I dialoghi di un film sono frasi semplici, non sono "letteratura". Proseguirò. Di Luc Besson ho comprato un cofanetto di film da Amazon.fr

Il tavolo da esterno da Adriana è sano e salvo. Giulio dovrebbe aver finito ieri pomeriggio (speriamo bene, perchè "è un po' schizzinoso" coi lavori che gli si chiedono, specialmente se si tratta di "finezze" e non di "grandi manovre"). Oggi la signora Ester dovrebbe fare un po' di pulizie, così domani io e Diego possiamo agire da subito.

Ieri sono stata da Schiavotto, che mi aveva telefonato perchè andassi a ritirare il Vivosmart4: Garmin me l'ha sostituito con uno nuovo, si vede che non conveniva ripararlo in garanzia. Ho preso un pacchettino di pile ministilo, di stilo e 2 batterie per il telecomando del mio garage, una risma di carta. Poi ho visto i bicchieri che credevo di aver comprato l'anno scorso, erano 6, gli ultimi, in offerta, e me li sono presi-erano impressi in maniera indelebile nella mia mente. Non potevano farmi un cambio, anche se avevo lo scontrino dallo scorso settembre.

Oggi pomeriggio sono impegnata con CNR dal Brasile, e Diego verrà dopocena. Devo andare a comperare Klaira, o manderò mamma se deve uscire. A qualche ora devo fare la doccia.

C'est tout

MAY 19, WEDNESDAY

2021-05-19 05:00:49

Alle 7 si parte per Marolì 24 con Pio, mamma e Birba

Sveglia alle 3...sono stufa di dormire, mi do tempo per rifasare il sonno. E poi sono un po' tesa perchè alle 6 devo svegliare Paolo (non complicato), che solo a cericare la macchina ieri sera era tutto scorbutico. Beve troppi caffè secondo me. Anche la sera dopocena. Dorme troppo poco. Non potrei mai stare con un uomo come lui. Ho Diego, che con i suoi nervi d'acciaio e la sua dolcezza e pazienza riempie il mio cuore e la mia vita. Lui è l'uomo della mia vita, la mia metà del cielo. Tutto nonostante le difficoltà pregresse.

Mi sono concessa la mia moka da 2 di lavazza rosso ed un biscotto macine, dopo tutti i farmaci. Scrivo perchè ho bisogno di scaricare la tensione ed organizzarmi mentalmente. Prima di tutto ho scaricato la posta elettronica, ed il dott. Logiudice mi ha risposto ieri sera alle 23 passate...è contento per me e gradisce il Traminer, mi fissa un appuntamento, ed ho accettato così si fa due parole e gli porto il Traminer, che comprerò alla "taverna all'Alpino". Che carino che è stato! Ha detto che è contento per me, che ho trovato la "quadra psichiatrica". Sono contenta che lo vedrò, è talmente una cara persona, e profondamente onesta e di cuore.

Penso che finchè non avremo caricato in macchina la gatta in macchina non avrò pace...da due giorni le ho messo con mamma la pettorina per agganciare stamattina il guinzaglio...così evitiamo il trauma del trasportino. La bella pettorina rossa l'ha gradita, è già abituata col collarino e le due campanelle...

Devo solo staccare la spina della radiosveglia vestirmi lavarmi e portarmi una borsettina con 4 cose (ciabatte mutande beauty e peretta, crema viso), borsa e giacchetta impermeabile, giunzaglio di Birba, ombrello pieghevole per Paolo. Mamma deve lavarsi e vestirsi quatta quatta, fare colazione, mentre Birba dovrebbe essere distesa sul letto, poi aggancio del guinzaglio a Birba, e raccattiamo la sua copertina. Operazione cruciale. Bisogna fare quatti quatti e alla svelta. Non riesco a prevedere le reazioni di Birba, speriamo bene...è una mia grande preoccupazione, perchè è la prima volta che la portiamo via in auto con noi. Certo che due giorni da sola non può stare, senza la mamma. Una volta arrivati, Birba forse capirà e prenderà possesso dei suoi territori, e smetterà di avere paura. Lei sta dietro con mamma. Penso sarà felice in mezzo a tutta quella serenità e a quel verde. Ecco questa è la mia "spina nel cuore". Dobbiamo farcela assolutamente. Non vedo l'ora che si parta. Una volta tutti in macchina siamo salvi. Dobbiamo avere le mani libere. Prima di tutto carico le mie due tre cose in auto, inclusa la borsa di mamma. Pio deve fare lo stesso e portare l'auto davanti al nostro cancello di ingresso. Saremo già abbastanza impegnate tra Birba e la copertina.

Forse questa è la procedura più idonea.

Tra le cose che abbiamo dovuto rinunciare a caricare ci sono -i 3 copriletti -il set colorato da bagno (un borsone) -le grucce -i 2 trapuntini -i cuscini per il divano + scopa e paletta che assieme ai quadri dovremo cercare di portare giù io e Diego quindi poi dovremmo essere completamente a posto. Non penso che Diego abbia già intenzione di tornare al mare questo fine settimana...io mi libererei di un peso, perchè saprei di aver finito, adempiuto completamente ai miei compiti.

Non so se Giulio troverà il tempo di passare da noi a fare quei 4 lavoretti, mi ha detto di sentirlo oggi. Paolo potrebbe dargli una mano e saremmo a posto-quadri a parte e sedile del water che deve arrivare su ordinazione.

Paolo non è un essenziale...vuole portarsi via anche il costume da bagno! Non ha le idee amolto chiare sulle temperature...ma lasciamolo fare. Al mare mamma si metterà sullo sdraietto-dovrebbe esserci un po' di sole oggi, nonostante stanotte qui abbia pure grandinato, Birba esplorerà il territorio io metterò in ordine tutte le cose scaricate dalla macchina, Paolo monterà il tavolo e le sedie, se ci mancherà qualche attrezzo andremo dal ferramenta...magari potremmo anche comprare la scala in alluminio da tenere lì.

Non vedo l'ora che tutto ciò si realizzi.

Anzi, la scala la voglio proprio comperare!

Chissà se Birba riusciremo a portarla in macchina a vedere il mare a Baia Blanca, dipenderà dalla sua docilità e serenità nel lasciarsi condurre con fiducia (al guinzaglio, certamente)

Sono curiosissima di vedere le scene, ne provo un interesse quasi scientifico... E' una sfida bella e buona. Adesso me ne torno a letto un'oretta visto che spero di aver ben pianificato tutto, e chissà che il tempo passi in fretta...

MAY 26, WEDNESDAY

2021-05-26 07:15:02

secondo giorno di telelavoro clandestino al Marolì 24

Mamma e Pio sono arrivati ieri nel secondo pomeriggio, dopo un giorno che ero qui io. Stanno bene qui. Il 28 arriva il radiocollare per Birba, stamattina le ho tolto la pettorina, che si era scombinata. Potrebbe essersi innamorata... Stamattina ho fatto bene francese, con Birba qui dietro sul divano. Incombenze varie ed ho ordinato tre sdraio a dondolino e tre a lettino, che dovrebbero arrivare tra il 28 ed il primo giugno. Dovremmo essere veramente a posto adesso. (200 euro circa). Ieri 140 euro dai cinesi, abbiamo preso anche l'asse da stiro (il mio ferro l'avevo già portato giù).

Le spese che mancano sono il geometra (che vorrebbe 1600 euro +iva) più il lavori esterni veri e propri di Giulio e del fabbro.)(sgabuzzino e passaggio auto). Forse con Giulio dovremo anche fare un po' di conguaglio ma lo faccio alla fine dei lavori.

Ho scritto ad Adriana se possiamo contrattare con il geometra. Ci sono state le proroghe ai cantieri fino al 30 giugno, ma il tempo vola.

Ho deciso di non dire niente al mio direttore che sono qui, tanto non mi controlla nessuno. La colpa è stata della gatta fuggita.

Ho dovuto allestire una postazione clandestina sul tavolo nuovo da giardino, perchè, non essendo sola la tavola della cucina ci serve per mangiare. Così, nonostante avessi chiamato asvo per la tavola vecchia di plastica, abbiamo deciso di tenerla fuori pronta all'uso, tanto con questo tempo matto non si può programmare di avere a disposizione full time la tavola interna per lavorare... Ad asvo darò la testiera e lo specchio, e se riesco a convincere mamma anche il coperchio della lavastoviglie...

Lo sgabuzzino ci servirebbe, per metterci dentro le piastrelle di scorta avanzate, le cose per le pulizie (scope, palette mocho), scaletta di alluminio, eventuale cassetta attrezzi, asse da stiro...due biciclette se fosse possibile, con gancio a muro...anche se qui vedo che le coprono coi teli e le lasciano fuori anche durante l'inverno.

Ah ieri ho fatto alla ferramenta Impac anche le chiavi di casa utili, con cappuccio colorato e numerate, per Diego, Pio , mamma, tutte col loro portachiavi.

Diego vorrebbe arrivare domenica o lunedì, gli ho detto di andare a casa e caricare i quadri, poi Giulio prima o poi li attaccherà.

Ieri ho studiato la raccolta differenziata asvo e scaricato una meravigliosa app per la raccolta porta a porta, così ho potuto mettere via il calendario di carta.

Ieri ho anche studiato con l'assistenza tecnica il funzionamento di Garmine-trex35t, e con stamattina dovremmo esserci.

Qui servirebbe anche un attaccapanni, perchè mio fratello è disordinato da far concorrenza a Silvia Dinale, semina tutto dappertutto...adesso provo a darci un occhio

Il tempo è previsto bello dalle 8 di mattina

Ho ordinati su amazon anche il portaombrelli, il portascope da muro, e l'attaccapanni, chissàche si finisca di vedere tutto seminato in giro al piano terra. A Parte che Pio con tanto di armadio, indossatore e sedia semina tutto a terra e sopra il letto...

MAY 29, SATURDAY

2021-05-29 05:09:46

finalmente oggi mi riposo

In questi ultimi giorni al mare ho praticamente solo lavorato (sono dolente ovunque), al computer e nei tempi morti ho fatto pulizie di casa e giardinaggio come una forsennnata, perchè Diego arriva lunedì e voglio che trovi tutto al massimo della perfezione possibile, così che ci si possa riposare e vivere bene noi due senza altri pensieri. Ho fatto acquisti via via che mi accorgevo di quello che mancava, oggi dovrebbe arrivare il portaombrelli e la cesta della biancheria del piano di sopra, poi nei prossimi giorni due organizer e delle grucce dell'ikea, per gli armadi di Pio e mamma, che non hanno come me e Diego la cassettiera. Mancano le 4 mensole per gli armadi a muro che mi deve fornire Francesco e poi è fatta. Diego dovrebbe portare i quadri e quelli leggeri dovremmo riuscire a metterli su noi. Ho un bisogno viscerale di farmi una doccia, non ne ho mai avuto il tempo in questi giorni, Pio la faceva tutte le sere, mamma quasi tutte le mattine...poi andavano al mare e tornavano per i pasti, che ho praticamente sempre preparato loro mezzogiorno e sera. C'è sempre stata Birba a farmi compagnia, e la radio. Alla fine ieri sera, dopo aver finito le pulizie non potevo più sentire musica, avevo bisogno solo di silenzio. Ho espletato tutta la burocrazia di fine mese, preparato il foglio presenze di Giugno e chiesto le ferie. Ho scritto a Stefano, che da come mi ha risposto credo non abbia ancora fatto nulla, ma la prox. settimana ci prova. Quando mi metteranno in contatto col servizio di prevenzione e protezione provo a mandare la foto della mia postazione definitiva. Ho bisogno di prendermi cura di me, e anche di tagliare le unghie, che nel frattempo sono cresciute. Per il colore dei capelli provo a tirare avanti. Giulio non riesce mai a venire a prendersi il cumulo di rifiuti all'ingresso. Tra i lavori che deve fare ci sono 1-chiusura porta bagno primo piano (regolazione spero possibile, tocca a livello del cappuccio della serratura e non si chiude facilmente) 2-palo tenda primo piano 3-fughe piastrelle nuove cucina (credo) 4-restauro di una fuga vecchie piastrelle pavimento ingresso 2 (quello dietro) 5-sigillatura lavabo-parete bagno nuovo piano terra (chiedergli anche come far venire via "aloni di cemento...forse con cotone e acido muriatico) 6-forse sigillatura lavabo-parete bagno primo piano e possibile "incastro box doccia" che c'è un gancio fuori dalla corsia 7-sedile nuovo bagno primo piano 8-fissare 2 quadri testiera con viti a pressione da Pio e da me e Diego 9-Inversione parete mobili mamma (serve battiscopa e troncatrice) 9-battiscopa pezzetto dietro la porta della camera di Pio 10-Regolazione serratura bagno piano terra (serve un cacciavite piano molto largo, con quello medio non si riesce) 11-Stuccatura angolo scala 12-Stuccatura chiodo soggiorno 13-Allargamento posto auto a 3 m (poi eventualmente Gianluca con la motosega lo chiamo io) 14-Controllo del tetto per infintrazioni di acqua al terrazzo 15-Controllo del

camino per nidi 16-Portare il cancello da un fabbro (Adriana mi dice che ce ne sono solo 2) per adattarlo alla nuova lunghezza Con la vernice alla ringhiera ed eventualmente al cancello mi posso arrangiare io se al ferramenta hanno una tuta di carta, la vernice bianca "da ruggine" ce l'hanno solo bianco lucido qui alla ferramenta impac. Casomai posso farmela procurare da Giulio, satinata-o che mi dica lui dove andare a chiedere/prenderla. Per i cancelletti devo dire a Pio di portarmi lo schedario dei Ral per prendere il marrone giusto, anche per i balconi che qua e là hanno bisogno di un ritocco dove si sono scrostati. Per la verniciatura della terrazza io sono impotente a lavorare a quelle altezze, chiederò a Giulio. 17-Sempre dal fabbro (credo) farsi fare un "invito a tettuccio" come dai Dinale per il caminetto esterno.

Per il momento lasciamo perdere lo sgabuzzino, 1600 + iva al geometra mi sembra veramente troppo, aspetto il preventivo della casetta di legno 1.50m x 2m che dovrebbe arrivarmi oggi. Poi valuteremo il da farsi. Forse più che davanti, dove ci fa comodo lo spazio per lo stendibiancheria ed il pomeriggio c'è parecchio sole, un eventuale sgabuzzino in muratura sarebbe meglio farlo dietro, sotto la terrazza, perchè verrebbe più largo...da valutare.

Devo ricordarmi di caricare in macchina tutte le mensole ed i relativi fissaggi delle testiere di betulla delle camere di mamma e Pio, che dovrebbero essere tutti (spero) nell'armadio di Pio ed i fissaggi in un comodino.

MAY 31, MONDAY

2021-05-31 03:27:39

credevo fosse il primo giugno oggi...

E mi sono fatta un po' di regalini ieri...abbigliamento, tra i cinesi ed i negozi del centro di Porto... Ieri avevo anche scritto una pagina di diario esteso, e per un mio tiro mancino con la mano sinistra sulla tastiera ho cancellato tutto. Parlavo del superbonus 110, che non sarebbe un'idea malvagia, dello sgabuzzino in muratura che dovrebbe essere fatto però dietro, per essere più capiente, e che devo proporlo anche a Francesco così magari riusciamo a spuntare un prezzo migliore per la progettazione. Per queste cose oramai si va all'autunno. Manca Birba, questa bestiolina che ti gira intorno e qua e là nel giardino, ovviamente anche mamma e Pio. Penso verso le 10-11 dovrebbe arrivare Diego, mi manca molto anche lui. Ieri mattina mi sono messa a togliere le foglie gialle dalle siepi, ma non ho finito. Dovrei anche andare a prendere il rastrello alla ferramenta, che me l'anno preparato e di foglie ne ho fatte cadere parecchie-oltre ai 2 o 3 secchi che ho raccolto ieri mattina. Ho preparato il pranzo per mamma e Pio, fatto il pisolino, poi loro sono partiti, riuscendo a mettere Birba nel trasportino. Avevo bisogno di evadere, di camminare, così sono andata al supermercato e dai cinesi a piedi a comprare ultine cose che mancavano a casa, mentre le lavatrici andavano-ho fatto cicli troppo lunghi...sia per le bianche per le colorate. Ieri mattina Giulio mi ha detto che stamattina dovrebbe fare il giro dei cantieri e portare via calcinacci. Mi ha fatto regolare la porta del bagno di sopra che non si chiudeva bene, e detto di fare la sagoma del coperchio del water di sopra con un cartoncino-cosa che nel pomeriggio ho fatto. Questo è il mio appuntamento notturno delle 2.30 o giù di lì, due infusi e scriviamo un po'. Poi stendo anche la biancheria colorata di sopra sul terrazzo. Ieri alle 5.40 ho mangiato due piccoli tramezzini del supermercato-per avere la forza di andare avanti e anche una moka da 1 di caffè, poi dopo aver girato tutto Porto a piedi alla ricerca

del Pueblo giallo-dovendo comprare un pacchetto di camel gialle all'automatico, e aver fatto shopping ho divorato un panino felafel, che probabilmente sto digerendo adesso...troppe cose troppa tensione...Diego, arriva presto! Mi manchi molto. Dovremmo poterci rilassare e stare bene assieme, al mare e nella nostra casa. Ho visto i lilloni questo w-e... Non so chi verrà dai nonni per il ponte del 2 giugno. Oggi chiamerò il servizio consumatori della garnier perchè hanno cambiato la foto del colore dei capelli che uso, il numero è rimasto lo stesso, così come la denominazione, ma nella forto adesso i capelli della modella sono troppo chiari, davvero, e non mi piacciono più.

Chissà che rispondano anche quelli del telepass, e che arrivi ad un tempo definiti il pacco leggero dell'ikea-dovrebbe essere tutto a posto poi. Finchè aspetto Diego toglierò foglie gialle dalle siepi, e devo spostare anche la macchina-pinena di mattonelle per lasciargli il posto. Giulio ha detto che mi procura lui una vernice per ruggine bianco satinato per la ringhiera, e che il cancello sarebbe da portare dal fabbro prima di segare la ringiera e buttare giù il muro, speriamo che trovi il tempo. Ha detto che poi vuole il caffè con le pastine... Adesso è tutto. Ho chiesto vacanze per le lezioni di francese anche, me ne manca una da fare, troverò il tempo, una mattina, adesso vado a stendere e poi dormo

JUNE 2, WEDNESDAY

2021-06-02 06:15:37

...ho scritto al Dr. Zonta

Copio-incollo:

Caro Dr. Zonta,

Sono in ferie con Diego questa settimana, al Marolì, e sono veramente felice. Ieri ho compiuto 50 anni, e ricorderò questo giorno tra i più belli. L'ho pensata, perchè siamo usciti a cena, ed un calice di vino bianco con il pesce me lo sono concessa pure io. Non bevo mai comunque, la birra l'ho solo assaggiata da mamma con la pizza. Ho iniziato a lavorare qui clandestina, questa settimana dovrebbero espletare la burocrazia, perchè ci era scappata la gatta di mia mamma. Mamma e mio fratello sono stati molto bene qui, aa mamma è passata la tosse catarrosa che si porta dietro da anni, e anche camminava con mio fratello un paio di Km al mare la mattina. Si è finalmente rilassata molto e dormiva bene, finalmente. Paolo, mio fratello si è consolato della cassaintegrazione.

Io:

Io tutto bene, con la particolarità che tutte le notti, verso le 2 mi sveglio, vado in bagno ed ho "il sale in bocca", bevo due infusi tipo karkadè due bei mug (circa 750 ml) mettendoci circa mezz'ora, poi passa tutto e riprendo a dormire fino alle 5.

Faccio il pisolino pomeridiano di 1h30 circa, e mi corico alle 20 circa. Letteralmente crollo. Dormo bene.

Non mi lamento. A me va bene anche così. Mi si brontola un po', ma niente di grave.

Il giorno prima che arrivasse Diego ho bevuto un caffè alle 17.40 e due tramezzini perchè ero sfinita, perchè volevo assolutamente tirarmi su e finire di sistemare tutto in casa prima che arrivasse lui. (Ultime cose di ferramenta da comprare, spine elettriche etc., fare la spesa.) Ebbene, mi sono coricata alle 22…

Idea:

Lei che ne pensa? Che sia da provare a spostare di giorno il litio serale?

Se ha tempo, mi faccia sapere il suo parere. Grazie e buona giornata, Barbara

PS. Amo fare le pulizie di casa, tenere tutto in ordine, che mia mamma e mio fratello stentano a crederci!

mail 2

Caro Dr. Zonta,

Diego stamattina a colazione mi ha detto che domani sera vuole tornare a casa "così almeno si rimette", visto che ha una sola settimana di ferie.

Lui è molto preoccupato per il "mio bioritmo", si turba molto quando mi alzo la notte e mi dice che non dorme bene. Gli ho detto che le avevo scritto, e mi ha detto che ha fatto bene.

Teme molto per me. Io sono molto più ottimista.

Confesso che sono dispiaciuta per questa sua decisione, che in realtà mi aveva già comunicato all'inizio della settimana, ma speravo di fargli cambiare idea.

Barbara

JUNE 3, THURSDAY

2021-06-03 06:32:57

Carteggio col Dr. Zonta

Buongiorno Barbara, prova ad assumere il resilient in due somministrazioni giornaliere (alla mattina e al pomeriggio) ed evita di prenderlo alla sera. Non c'è problema per un bicchierino di vino in una cena di pesce, ma deve essere l'eccezione e non la regola! Eviterei di bere té o karkadé di notte perché sono stimolanti, piuttosto bevi acqua o compra tisane di valeriana, passiflora ecc… Ci credo che alle 20 "crolli" se ti alzi così presto al mattino, per cercare di riposare meglio di notte (e assecondare il bisogno di sonno di Diego) dovresti ridurre il pisolino pomeridiano al massimo a 30-45 min ("power nap") e poi provare a resistere almeno fino alle 22 ed eventualmente assumere 15-20 gocce di EN prima di metterti a letto. Buon mare e Marolì

Grazie Dr. Zonta,

comincio subito stamattina e prendo una pastiglia e mezza di Resilient, poi l'altra a mezzogiorno. Provo così.

Certo, il vino era solo per la cena del mio 50° compleanno.

Non bevo mai the, il carcadè sono fiori di ibisco e non dovrebbe essere stimolante, comunque conto di non svegliarmi stanotte all'"ora del the". (E della toilette, che magari quella è tollerabile-in generale mi sveglio per entrambe le cose, una sola volta per notte).

Dovrei riuscire a dormire meno il pomeriggio se regolarizzo il tutto un po'.

Al limite, se ne sento il bisogno prenderò un caffè verso le 17.30, per vedere di riuscire a tirare fino alle 22. (Almeno fino a che non prendo il ritmo)

Da qualche giorno non prendo 20 en serale, ma con o senza “l’ora del the nottambulo” è sempre arrivata inesorabile.

Nonostante tutto, escluso il pisolino pomeridiano, ho sempre dormito esclusa la pausa di mezz’ora circa 7 ore almeno notturne nette (Garmin dice, e il pisolino non lo conta, anche se consiglierebbe di dormire 8 ore).

Provo comunque anche a riprendere EN.

Grazie infinite e buona giornata,

Barbara

JUNE 4, FRIDAY

2021-06-04 05:05:39

Mails di "protesste ecologiche" a Porto Santa Margherita

ecologia@comune.caorle.ve.it segnalazioni@asvo.it

Gentilissimi,

Non so se questo sia l’e-mail giusto a cui scrivere. Ieri ho chiamato ASVO per segnalare che molti rifiuti ingombranti non erano stati rimossi il lunedì mattina, e mi hanno detto che la prassi per la rimozione di rifiuti ingombranti collocati “al di fuori delle procedure canoniche” cioè con chiamata e prenotazione presso l’ASVO per i singoli utenti ASVO (dichiarazione esatta del materiale, deposito fuori dall’abitazione la domenica sera del primo giorno disponibile concordato con ASVO) dovevano essere segnalati alla “guardie ecologiche" o ai vigili urbani, perchè ASVO, pur vedendoli accumulati nei pressi delle isole ecologiche non li avrebbe altrimenti rimossi.

Ecco io non voglio accusare nessuno, visto che siamo ad inizio stagione e molte persone del vicinato hanno depositato ingombranti penso “innocentemente”, perchè venuti ad aprire la casa fermandosi magari un giorno solo…molti sono nuovi delle procedure, e non vi è nessun cartello che spieghi la cosa/le prassi presso le isole ecologiche. Consiglierei un po’ di propaganda intelligente, perchè la gente deve abituarsi e capire come ci si deve comportare. Inoltre le case sono molto piccole, e la gente ha una gran fretta e non può magari fermarsi più di un giorno, visto che non sono tutti pensionati o in vacanza. Magari potreste escogitare qualcosa di efficace per venire incontro anche a queste esigenze dei cittadini.

Comunque vengo al sodo, cioè vi segnalo “l’abbandono di rifiuti ingombranti”, così come dice ASVO presso l’isola ecologica dietro i campi da tennis del villaggio Los Nidos, nei pressi di via Barbarigo (ortogonale): TV, mobilio, etc. Io abito in via Barbarigo 24, e ho preso la casa solo in ottobre, sono qui da 15 giorni un po’ in telelavoro, un po’ in vacanza, quindi anche con un po’ più di disponibilità di tempo della media delle persone.

Sul marciapiede di Viale Diaz, adagiato ad un muretto nei pressi del condominio Ghirlandina, c’è un materasso da un paio di giorni.

Comunque non conosco la via ma c’erano reti e materiale vario anche nei paraggi di un’isola ecologica prima dell’ingresso al pacchetto e spiaggia (a destra del bar alle piscine) vicino al condominio dove anni fa c’era un piccolo supermercato (che è stato chiuso), ma

stanno anche eseguendo lavori di ristrutturazione al condominio, per cui potrebbe anche darsi che qualcuno si prenda la briga di portare il materiale in discarica.

Poi c'è da dire che in occasione delle "feste" tipo il 2 giugno o i fine settimana arrivano molti turisti giornalieri, ed il giorno seguente ci sono rifiuti ovunque ai piedi dei cassonetti, i cestini traboccano, ed il rifiuto è pressocchè rigorosamente indifferenziato. Generalmente credo ASVO ripulisca perchè la cosa si risolve. Non potreste farvi venire qualche idea in proposito? Tipo dei cassonetti senza chiave o non so quant'altro…

Consiglierei anche di moltiplicare i cestini o isolette ecologiche (che non so se siano iniziative dei gestori delle singole spiagge) abbastanza frequenti al lato detto (verso Caorle) completamente carenti nel lato sinistro della spiaggia guardando il mare. Il mare butta su tutto quello che gli viene dato, e confesso che quando vado a camminare la mattina ci sono rifiuti che sfuggono alle rastrelliere dei trattori, plastiche, polistiroli, e che a solo vederli mi piange il cuore e ne raccolgo e le porto alle isole ecologiche più che posso perdendo anche un sacco di tempo, perchè in questi pochi giorni che ho potuto fare le camminate non ho pensato di portarmi via un sacco per la plastica. Mia mamma e mio fratello si dedicavano alla raccolta del vetro rotto data la bassa marea. Punterei anche ad un po' di educazione in proposito. Mi è stato detto al Terrazzamare poi che molti giovinastri anche d'inverno vanno sui moli e abbandonano/spaccano (o le spacca il mare) bottiglie di vetro. Anche qui proporrei un po' di propaganda educativa

Io vi ringrazio anticipatamente perchè presumo, come mi ha detto ASVO che verrà effettuata una "rimozione straordinaria", ma consiglierei di fare un giretto per Porto Santa Margherita perchè queste sono solo le vie che faccio io di solito.

Cari saluti, Barbara Scremin

Gentilissimi,

Segnalo anche se la cosa è evidente, due esempi di "squallore pubblico" a Porto Santa Margherita -La "foresta vergine" della ex gelateria Garuda, nei pressi del centro -La "foresta vergine"dietro il bar alle piscine, per capirci, dove vanno anche le giostre. Per non parlare "delle piscine", sembra di essere a Chernobyl. Ma è possibile permettere ai proprietari una tale indecenza? Io sono almeno 17 anni che vengo qui (ed amo molto questo posto), e ho sempre visto questo schifo.

Attendo un vostro cortese riscontro,

Cordiali Saluti Barbara

2021-06-04 06:53:04

e adesso parliamo di me...

Ho dormito in spiaggia quasi tutto il giorno, con Diego prendendo il sole con la protezione 30 dell'erbolario. Avevo una Body battery di 5/100. Dopo il TG3 serale e la cena Diego è partito verso casa. Io non ho fatto neanche la doccia, ho solo asciugato i capelli, e mi sono tenuta "l'acqua di mare" del bagnetto delle 16 di ieri. Il mare era calmo, trasparente e bellissimo. Sono andata a letto subito, ho preso le 20 gocce di En. Garmin dice che mi sono addormentata alle 20.43. Non mi sono svegliata a bere infusi alle prima delle 2, ma alle 3 avevo già voglia di alzarmi. Ho contato 7 ore dacchè mi sono coricata ed ho detto OK,

alziamoci, io di stare a letto non ne posso più. Ieri è stata la più bella giornata di spiaggia che io ricordi, me la sono proprio goduta...l'anno scorso non sono mai entrata in mare, ieri è stata "attrazione fatale". All'ombra faceva freddo, al sole si stava bene, e devo dire no problem con la protezione 30 dell'erbolario. Ho fatto molti pisolini "coccolata dal sole", Diego è rimasto vestito all'ombra, ma si è abbronzato pure lui, almeno le parti svestite...abbronzatura da ciclista.

Ieri ho preso 1.5 Resilient la mattina, 1 a mezzogiorno e non mi è venuto l'attacco di inquietudine-sale e sete notturna di 1.30-2 di notte. Ma alle 3, volevo alzarmi, ma non per malessere, perchè mi sentivo sufficientemente riposata. E ho scritto le mails che dovevo. Poi c'è da dire che avevo praticamente pisolato tutto il giorno al sole.

Le mie vernici ed i miei pennelli dovrebbero arrivare ad Adriana oggi, dice Amazon. Io domani torno a casa, che è sabato, scarico e metto in ordine le piastrelle nella taverna della mamma. Poi coccolerò un po' Birba, che mi manca molto. Potrei "farmi i peli", che qui non ne ho voglia, quindi ricordarmi di portare a casa il depilatore. La lavatrice/bucato qui la farò quando ritorno, ho veramente troppo poca roba. Domenica sera mi vaccino, e lunedì starò tranquilla. Devo andare anche a prendere al Tosano il Traminer per Logiudice, ne prenderò uno per i Rosselli e uno pure per me. Mercoledì 9 devo andare a farmi i peli della sgambatura, qualcuno sta crescendo...ho perso il foglietto dell'appuntamento, credevo di averlo messo nel portafoglio, ma ho quello vecchio solamente. Ecco-ho appena mandato loro un whatsapp, mi risponderanno di sicuro.

Conto che nel frattempo mi arrivino anche i permessi dal CNR per il telelavoro ed al più tardi tornare a Porto Giovedì, magari con mamma e Birba.

Saputo oggi l'esito dell'appuntamento di depilazione, scrivere a Logiudice che sono a Bassano Lu-Ma-Me e se riesce a trovare un attimo. Più tardi chiamare il DHL del Telepass, che più cretini di così non potrebbero essere. Lunedì chiamare CSM per spostare avanti di almeno una settimana l'appuntamento con il Dr. Zonta.

Lavori fatti in casa questa settimana: -sistemate le sospensioni/organizers degli armadi di Mamma e Pio (IKEA) e anche le 4 scatole portascarpe -montato il sedile Novella del water Dolomite del bagno di sopra, io e Diego ieri mattina (comperato a S. Donà da Zanutta il pomeriggio del mio compleanno-sera da Nappa a cena-scoperta la sua specialità: spaghetti ai fasolari, ci porto mamma e paga lei, l'ho avvertita; Gnan è più bravo con l'intingolo dell'antipasto di cappe-perchè ci ammolla l'aglio in olio di mais e prezzemolo)

Lavori che mancano da fare in casa: -Palo tenda del bagno -corrimano -battiscopa dietro la porta di Pio -modifica battiscopa ed inversione armadio-tavolino in camera della mamma (serve troncatrice+battiscopa) -appendere i quadri Pressocchè tutti lavori da trapano e bolla/metro -siliconare i lavandini alla parete

Lavori fuori casa: -allargamento passaggio auto a circa 3 m (poco meno dice Giulio) -Portare il cancello dal Fabbro per la modifica -Rimozione calcinacci

Arriveranno anche le 4 mesole per gli armadi a muro, che ha ordinato Francesco, prima o poi, così metto ordine definitivo. Con Francesco, che è esperto faremo il superbonus 110%, cappotto, coibentazione del tetto, pompa di calore a due split, e nell'ambito dei lavori ci

metteremo dentro entrambi anche gli sgabuzzini sul retro della casa. Bene. Lui prevede di iniziare i lavori in ottobre. Adesso gli mando una foto del bigliettino da visita di quello delle bombole.

Oggi mi devo ricordare di portare indietro la vernice ferox alla ferramenta impac e chiedere loro di farmi un buono.

2021-06-04 09:35:00

ultime novità

Mi ha chiamato Francesco e lui o i suoi mi porteranno le mensole e gancetti domattina verso le 9 così potrò mettere un po' in ordine negli armadi, nella zona alta. Devo prelevare almeno 100 euro. Sono stanca e smarrita, anche un po' snervata perchè Giulio non mi risponde. Ho chiesto via mail all'ufficio tributi di Caorle F24 per il pagamento dell'imu 2021 di via Barbarigo 24.

Vorrei fare gli ultimi lavori di casa oggi. Forse dovrei dormire di più, ma non so perchè non riesco a prendere il ritmo. Sicuramente posso passare ora alla ferramenta e magari anche da Adriana a chiedere se qualcuno potesse venire da me armato di trapano "e livella". Forse farei bene anche a mangiare qualcosa, magari una brioche al supermercato...o un paio di quei piccoli e buoni tramezzini... Lavata mi sono lavata, mi vesto prendo l'auto e vado. Alla ferramenta mi faccio dare una spatoletta e dello stucco e restituisco la vernice

JUNE 5, SATURDAY

2021-06-05 05:11:11

ancora poco prima delle 4 di mattina...

Forse ho cenato con pizza arrotolata al terrazzamare (prezzaccio speciale 12 euro), e devo digerire... Certo che almeno non mi sveglio più all'una e mezza. Mi sono coricata alle 22.15 circa, 20 gocce di En, ma l'ora del risveglio è sempre quella. Forse troppe emozioni. Avevo bevuto un caffè alle 18 e due biscotti macine per tenermi su che sarebbe arrivato Giulio a fare i lavori, che con ansia aspettavo tanto, ed in effetti questi più l'attività di un'ora e mezza di autare Giulio, mi hanno tenuta bella sveglia. Pensavo che avrei dormito almeno fino alle 6 stamattina, e invece no. Forse quest'ora del mattino ce l'ho nel sangue...

Stamattina verso le 9.30 Francesco o i suoi genitori mi consegnano 4 mensole per gli armadi a muro, più gancetti. Ieri tra prelevamento e pizza ho giusti 80 euro da dare loro. Se non riesco a metterle su da sola mi faccio aiutare da Giulio nel pomeriggio (dovrebbe arrivare verso le 15.30 e finire di registrare porta che non ribalta, palo tenda bagno, corrimano e battiscopa da Pio e da mamma, più sistemare i ganci di due quadri...poi dovremmo essere a posto. Magari ridiamo un occhio anche al box doccia-ma mi sa che l'hanno montato così apposta sennò non si chiudeva bene-è roba da battaglia-ha detto Giulio)

Successivamente alle mensole dopo le 9.30 vado a prendermi le vernici, i pennelli ed il ferox dai Rosselli.

Troverò sicuramente il tempo di riposare e recuperare il sonno perduto tra tarda mattinata e primo pomeriggio.

Se quelli della Saratoga non mi rispondono, provo a chiamarli al numero verde-se c'è-lunedì, devono dirmi loro come lavare i pennelli.

Torno domenica mattina sul presto. Cioè domattina. Devo scaricare e mettere in ordine sotto una scansia della taverna di mamma tutte le piastrelle del mare di scorta. Lunedì vado al Tosano a prendere tre bottiglie di Traminer (Logiudice, i Rosselli e noi) bianco e liberamente a qualsiasi ora posso passare dai peli, che mi controllano la sgambatura. Martedì ore 12.30 vado con la bottiglia da Logiudice e poi presto nel primo pomeriggio dopo il pisolino andiamo tutti al mare, birba compresa. Paolo lunedì ha un corso sulla sicurezza, poi ancora cassaintegrazione. Non vede l'ora di partire per il mare e consolarsi. Veniamo su con due macchine, magari proviamo a montare anche il portabici per la mamma-ovviamente tesserino disabili., così magari riusciamo a parcheggiare vicino a Nappa in centro a Caorle ed una sera porto mamma e Pio a mangiare gli spaghetti coi fasolari (e paga mamma, l'ho avvertita). Vedo che il Tosano è aperto anche domenica, con orario continuato-uso i buoni pasto e sbrigo la cosa domenica, così lunedì lavoro e vado solo dai peli, e cerco quelli della saratoga.

Vorrei anche vedere Diego tra domenica e lunedì.

Poi spero che entro il 30 giugno Giulio riesca ad allargare il passaggio auto, e che io o lui si riesca ad andare dal fabbro a portare il cancello.

Poi si va ad ottobre (con Francesco in testa a tutto) con superbonus 110% tetto coibentato, cappotto e pompa di calore a doppio split. Sarei curiosa di sentire Francesco e l'architetto per vedere come fanno con i balconi. Spero che tutta la casa venga anche ridipinta, e che ci si riesca a mettere dentro anche lo sgabuzzino sul retro, al quale anche Francesco è interessato, specialmente sua mamma Ornella.

A casa-dalla Pierina, cara, è arrivato il telepass, devo istallarlo e vedere come funziona. E' un prepagato, per quelli che come me hanno un misero conto in banca. Domenica lo sistemo. Dopo le piastrelle, ovviamente. Magari mi aiuta anche Paolo. Credo quasi sicuramente.

Spero che la prossima settimana-come mi ha detto Stefano-lunedì mi ha messa nella sua lista, arrivino i permessi ufficiali, sennò comunque nel frattempo faccio la clandestina. Poi provo a contattare Cinzia, che è da parecchio tempo che non sento, per chiederle se ha un'idea di quando potrà farmi il campione di Pt, in modo che io possa procedere con il lavoro. Nel frattempo leggerò l'almanacco della scienza che è uscito, e seguirò gli ultimi tre incontri con gli addetti scientifici. Ovviamente ho le mie lezioncine di Francese.

Ieri mattina dai Rosselli in agenzia, abbiamo fatto un po' di combriccola, Manuela è tanto dolce, ed ha tanto bisogno di parlare, è molto più fragile di Adriana. Ho chiacchierato anche un po' con Bruno, che vorrebbe imparare meglio l'inglese, e gli ho mandato i link dei miei corsi. Ha il suo grande cane in una grande gabbia dietro la scrivania...che tenerezza. Come quando lavoro qui e ho Birba dietro di me sul divano...come lo capisco! Come mi manca la sua presenza!

Ieri sera Federico mi ha detto che se voglio un lettino o un ombrellone anche un paio di ore di parlare con lui, che caro! Gli ho detto che probabilmente dovrò lavorare tutto il giorno, ma che la prossima settimana arrivo con tutta la famiglia.

Dovrebbe essere tutto, e sono arrivate le 5.

Anche i Rosselli si svegliano tutti di buon mattino, e passano notti un po' inquiete-MAnuela mi ha detto che lei per questo non potrebbe mai convivere...

JUNE 6, SUNDAY

2021-06-06 03:24:06

anche stanotte alle 2.40, ma avevo la cena sullo stomaco...

Stamattina dopo aver spolverato, spazzato, tirato su la polvere (lavare per terra lasciamo perdere), me ne torno pian piano a casa. Menù per Diego: pasticcio al ragù e coniglio, l'ho invitato ieri sera e sembra verrà.

A casa scarico le mattonelle etc. nella taverna della mamma, poi installo il telepass.

Domani (lunedì) porto le feci all'ospedale. Dovrei forse rimettermi alla dieta della Bordignon, cperchè sono una disastrata alimentare, e forse anche perchè la sera mi ingozzo che mi sveglio di notte. Vabbè che ieri poeriggio devo aver dormito circa 4 ore. Sono un disastro.

In farmacia alle grazie già stamattina potrei comprare le 4 perette a vite.

Tra ieri e l'altro ieri pomeriggio Giulio ha completato tutti i lavori della lista, bravissimo. La prox. settimana mi manda il serramentista per la porta del bagnetto e la ribalta della camera mia e di Diego, che non aggancia.

Ho parlato sia con Giulio che con Adriana del bonus facciate-detrazione fiscale 90% in 10 rate, e del bonus ristrutturazione tetto del 50%. Potrebbero farsi i bonus facciate anche i Dinale, magari ne parlo a Mariateresa. Francesco è d'accordo col bonus facciate, chiede un preventivo anche ad una impresa di Mestre, e ci vorrebbe mettere il suo geometra, così facciamo anche gli sgabuzzini in muratura-se ne parlerà ad Ottobre.

Mi manca tanto birba...

Stanotte è piovuto ed ancora tuona. Devo ricordare di portare via le immondizie prima di chiudere casa.

Magari lunedì chiamo l'amministratore Folegotto per chiedere se qui al Marolì abbiamo diritto al bonus facciate, e anche Nicola, che è esperto di muschi e di piscine, su come potremmo pulire il plateatico a nord, perchè Francesco ieri con l'idropulitrice non ha ottenuto buoni risultati.

Lunedì potrei anche passare da Zortea-previa telefonata-a farmi azzerare il computer di bordo che mi chiede ancora di cambiare le pile della chiave, e me le hanno cambiate loro l'ultima volta.

Giulio mi ha detto di farli un po' di conteggi sui preventivi per vedere a che punto siamo, Lunedì pomeriggio cartellina alla mano e calcolatrice preparo un plico stampato per lui, ed eventualmente anche per Adriana. Dei lavoretti ultimi mi fa un forfait.

Martedì Loguidice ore 13 col traminer.

Traminer oggi al Tosano o domani

Primo pomeriggio di martedì tutti al mare. Potrei fare delle foto della casa da mandare a Diego/fargli vedere.

Adesso tanto varrebbe che mi facessi un caffè e iniziassi le pulizie, magari riposo dopo, prima di partire...

JUNE 7, MONDAY

2021-06-07 04:57:49

stamattina alle 3, coricata alle 20 con 20 En

Ho dormito 6 ore. Non è male. Ho solo il bioritmo sballato e forse cibo indigerito nello stomaco. Forse dovrei provare ad impegnarmi con la dieta della Bordignon, che ha piccolo pasto la sera e abbondante colazione la mattina, dal punto di vista delle vitamine assunte ne guadagnerei di sicuro, forse dormirei anche meglio. 1-Ho scritto allo studio di Folegotto per sapere se abbiamo diritto al Bonus Facciate 2-Ho fatto Doc di Luglio e segnato la seconda dose di vaccino Pfizer il giorno 11 alle 17.44, bene che è una domenica. Paolo lo avrà alle 13.30. 3-Ieri ho scaricato e collocato mattonelle con Diego, e caricato sediette leggere di mamma. Lei vorrebbe portare via la bici togliendole una ruota e che Pio segasse il catenaccio/lucchetto senza chiave. Si può fare. 4-Ieri mattina sono andata al tosano e ho comprato cinque bottiglie di traminer coi buoni pasto, per regalarle. Lo abbiamo assaggiato anche noi e a me non è piaciuto per niente, per cui oggi (stamattina) gliele porto indietro, prenderò merce non deperibile-nivea Q10, Tinte per capelli, shampoo, bagnoschiuma etc. 5-Ieri mattina siamo stati anche all'erbolario, ho preso due protezioni 30, una 15, un doposole ed il profumo alla rosa che avevo finito. Mi hanno dato un buono da 10 euro, prenderò un altro profumo alla rosa, ottimo per l'estate e per andare anche a camminare in montagna. 6-Stamattina ad orari "decenti" *alle9 vado al centro di depilazione, forse un trattamento me lo devono fare, ho poca roba ma qualcosa c'è ancora guardando con gli occhiali.* comprare filtrini e Pueblo *Poi Erbolario-prima di perdere il buono,* poi tosano, *poi Zortea, se hanno tempo di resettarmi l'avviso della pila della chiave, previa telefonata In giornata:* Tenda per bagno mare *Appendere quadro per mamma e spostare i gancetti sulla cornice* segare lucchetto inutile bici mare *mettere in macchina ombrelloncino e trivella (dovrebbe essere a casa mia in garage) Ad orari pure "indecenti"* Fare conteggi per Giulio su preventivi e acconti dati/eventualmente prelevare A Giulio manca 1- mandarmi il serramentista per ribalta camera mia + regolazione durezza serratura bagnetto piano terra, 2- stuccare fuga pavimento cucina adiacente porta a nord, 3- Aprire posto auto, (eventualmente dal fabbro vado io), 4-Rimozione calcinacci. Queste 4 cose poi l'esterno passa in autunno ed i preventivi quando ne ha il tempo (facciate e tetto)+sgabuzzino in muratura. A qualche ora: *fare la lezione di Francese.

7-Il traminer che regalerò solo a Logiudice domani per il momento lo vado a prendere domattina alle 9 alla taverna al ponte-gente di cui mi fido e che se ne intende. Non posso regalare una cosa che a me ha fatto schifo per esprimere la mia gratitudine.

JUNE 8, TUESDAY

2021-06-08 02:43:00

stamattina alle 2 infusi e reflection

Ieri è stata una giornata intensa, ho dormito 6 ore bene la notte, dalle 7.30 alle 9.30 (2h) vestita sul letto di mamma e dalle 12.30-14.30 (2h).

Peli dopo esserci andata 2 volte non mi hanno fatto nulla per via del vaccino e mi sono fatta dare l'appuntamento il 25 alle 19, lo stesso giorno, la mattina alle 9 ho il dr. Zonta.

Ho cambiato il vino al Tosano e ho comperato "beni non deperibili", della classe dei detersivi e igiene della persona, aggiungendo altri 50 euro.

Mamma la mattina ha fatto la tenda per il bagno del mare. Ho chiamato in comune a caorle l'ecologia e l'urbanistica (rifiuti e bonus facciate, per il quale dovremo aspettare nella nostra zona una eventuale riclassificazione e la delibera comunale). L'ufficio tributi per l'imu ho tentato di chiamarlo nel primo pomeriggio, ma era chiuso (ho salvato gli orari).

Sono stata da Zortea e mi hanno ricambiato le pile della chiave (3 euro), ed il computer di bordo della golf non si è più lamentato.

Sono passata a prelevare 2K (facendomi rialzare i massimali dal cassiere) e ho preso un quadro per il salottino, abbinato all'arredamento al mare, perchè il pannello coi pappagalli sta davvero male, è un pugno in un occhio, più un piccolo pannello per l'angolo tavolino della mamma. Poi voglio dare a Giulio i soldini che gli spettano. Con Paolo abbiamo deciso di portare via solo una sedietta del mare, più l'ombrelloncino. Devo scaricare il superfluo in auto da me (altre 2 sedie). Se trovassi le stuoie sarebbe un bene, proverò a dare un occhio. Devo portare i quadri e non ho molto posto. Abbiamo appeso il quadro in ingresso da mamma, Paolo ha tagliato il lucchetto col flessibile e caricato la bici nella sua macchina. Quello che non gli serve in giornata lo posso caricare in macchina io-ho proposto loro di andare su stamattina con birba, sarei più tranquilla anche io, che mi lascino da caricare in macchina le cose non urgenti, e io partire dopo le 17.30, che ho il seminario CNR dagli USA. Sarei sicuramente più tranquilla anche io, nel primo pomeriggio sono abbastanza stanca, ed in più correre dietro in macchina a mio fratello non mi va. Sarei affrettata per il seminario alle 15.30 di arrivare e non potrei fare il pisolino.

Sì, li convincerò a partire stamattina. Alle 9 vado all'enoteca-taverna all'alpino-al ponte, e compro vino per Logiudice e per i Rosselli.

Magari partiranno non prestissimo perchè mamma dave pagare l'imu in banca, partiranno dopo. Io da Logiudice vado alle 13, dopo aver mangiato qualcosa. Adesso torno a letto

2021-06-08 08:09:11

nanna fino alle 5.30

Devo proprio rimettermi a dieta della Bordignon, secondo me non mi sveglierei con il cibo sullo stomaco alle 2 o 3 di notte...adesso ho eliminato il "sapore di sale" col resilient diurno ma mi resta ancora la questione della pessima digestione...Ecco messe in borsa le diete.

Ho ritrovato le stuoiette del Tigotà, ho preso il tappetino da ginnastica, potrei prenderne uno anche per Paolo, così fa addominali-fatto. L'ombrelloncino con trievella e vecchia sedietta per mamma sono già in macchina. Mi sono ricordata di prendere anche l'olio EVO.

Scritto a Marilena, perchè mamma, appena aprano possa pagare IMU, oppure se può pagarlo alla SanPaolo a Porto. Chiesto anche se posso pagare io con home banking l'imu per mamma, tanto poi lei mi dà i soldi. Mamma ha detto giustamente che può pagarlo in posta...io troppo digitale...c'è un ufficio postale anche a Porto.

Cercando le mie stuoiette ho aperto i miei armadi...certo che ho veramente cose molto belle specialmente quelle per la stagione estiva, mi porterei appresso tutto! Un pezzo de core...Uso quello che ho intanto, la prossima volta mi porto via altro.

Adesso mamma non sa più dove ha messo il trasportino di birba...deve portare via il tesserino disabili. L'ho trovato, dopo aver girato tutta la casa di mamma, mia e di Pio sopra l'armadio del corridoio dell'appartamento a piano terra.

Devo prendere un po' di roba che mamma mi ha lavato e stirato, tra poco chiamo Diego e vado al cuorebio e alla taverna al ponte.

Oggi pomeriggio potrei provare a chiamare l'ufficio tributi di Caorle, e chiedere conferma che abbiano ricevuto la mia richiesta di F24. Voglio pagare entrambe le rate, se non è possibile con home banking andrò in posta a Porto.

JUNE 9, WEDNESDAY

2021-06-09 05:38:23

sonno alle 21 e coricata, alzata alle 3, dormito 2h ieri pomeriggio

Sono arrivata a Porto alle 20 ieri. Quella di ieri è stata per me una giornata molto impegnativa e stressante, qualche caffè extra l'ho dovuto prendere per stare dietro a tutto. Spero oggi gli uffic IOM e CNR sede centrale facciano celermente il loro dovere per darmi l'autorizzazione al TL a Porto. Ieri sono riuscita ad avere il nulla osta dalla sede centrale per la postazione. Adesso manca che iom mandi la mia richiesta firmata dal direttore e protocollata a Roma da Ranieri, che sono sicura farà del suo meglio per farla firmare alla sua dirigente, Barbara del Vecchio, il più presto possibile. Io e Gianfilippo Ranieri siamo diventati amici, e lui è dalla mia parte. Ho preso ferie per oggi ma non penso mi sposterò molto dalla mia postazione, alla famiglia non dico niente, sennò mi costringe ad andare in spiaggia, e ho altri problemi per la testa cui badare. Ho scritto anche a Giulio, che passi di qua, quadri e fugabella, ho tutto io, possibilmente anche il serramentista per bagnetto e camera mia. Ho con me 1300 euro in contanti, ho intenzione di dargli quanto gli spetta. E' bravo, competente, gentile, simpatico, umano e onesto. Solo molto indaffarato. Mamma ieri mi ha parlato di copridivani, ed io stamattina ne ho ordinati due, uno lilla e uno grigio, più due set di fodere di lino, che ho chiesto di mandare presso agenzia Rosselli, credo in 8 giorni arrivino, spero di non dover pagare la dogana, ma mi sembravano decisamente i copridivani più adatti al mio caso. Ieri la lezione di francese è andata benino, devo cercare di essere regolare. Logiudice mi ha detto che forse il mio andare a letto presto la sera e alzarmi all'alba, fare due ore di sonno il pomeriggio può essere anche una questione di carattere. Mi ha detto anche che tra le dietologhe/nutrizioniste la Bordignon è tra le più blande. Cercherò di seguire le sue diete, ma secondo me, essendo molto più attiva che in passato e prestando un po' di attenzione, dovrei sistemarmi, forse nel giro di un annetto. Comunque sono un po' ciccia ma non mi vedo brutta. E poi mi vesto bene, il che inganna, e mi rende pure di buon umore. Vivere l'estate lavorativa al mare non potrà che farmi bene. Sto diventanto più sentimentalista senza haldol, anche per esempio quel che provo per Birba è più "magnetico", mi sono affezionata a lei di più, ho l'impressione di riuscire meglio a comunicare i miei sentimenti, meno obnubilati dall'antidelirante. Certo, vorrei dormire un po' di più, ma forse non sono ancora abbastanza rilassata, questa casa è da questo inverno che mi impegna molto, seguire i lavori, fare i pagamenti, pianificare e studiare ristrutturazione ed arredamento...tasse, bollette etc. (che almeno quelle me le paga tutte la banca), archiviare, fare conteggi...programmare...nonchè ottenere queste benedette autorizzazioni formali (per cui ieri ho lottato molto). Se ho impegni voglio assolverli al meglio e celermente. Nessuno se ne può prendere carico al posto mio. Arriverà il "tempo

della pace". Mi sono dovuta organizzare ed ho dovuto imparare molte cose estranne al mio piccolo mondo di casa. Telepass, etrex, aggiornamento navigatore...a proposito di navigatore, ho sbagliato uscita perchè ho seguito le indicazioni stradali e sono passata per Eraclea, cosa da non fare mai più perchè c'erano almeno due autovelox con fotocamera visibile, ed anadavo a 60 almeno col limite dei 50, speriamo bene, che non mi arrivi la multa...secondo Diego no...ma io di là non ci passerò mai più, se la ragione e la memoria mi assistono. E' arrivata l'ora di sostituire le trapunte coi trapuntini, comincia ad essere decisamente più caldo, farò anche questo oggi. Metto in macchina il copriletto e quello straccio blu che comprai dai marocchini in spiaggia, che non voglio che il mio angolo salottino diventi adibito a covo di zingari. Devo anche mettere in ordine due borse di roba, una di vestiario e una di ammeniccoli vari, creme solari e via dicendo. Poi mettere su la tenda in bagno. Fare la lavatrice, stendere e rilassarmi in giardino. Tirare fuori per i quadri il martello, i gancetti, i chiodini, ed il cacciavite a stella, lo stucco se dobbiamo togliere i chiodi del pannello dei pappagalli, e la pinza, quindi mettere a nanna Gesù, la Madonnina e spostare il tavolo. Adesso ho un po' di mal di testa, vado a letto un altro po'. Sono le 5.38. Ciao

2021-06-09 18:54:56

ore 18.39 resoconto

Non ce la faccio a fare la lezione di francese. La farò domani che dovrei stare meglio. Ho dovuto prendere un'aspirina stamattina e mettermi a letto fino alle 9 e più con un mal di testa fotonico. Ho fatto una doccia, messo via le trapunte negli armadi (ho dovuto pure spostare una mensola-durissima) tirare fuori i trapuntini, fare i letti, mettere su la tenda del bagno, fare due lavatrici. Sudavo e grondavo-non stavo bene. Dopopranzo è ricominciato il mal di testa ed ho preso una seconda aspirina e mi sono messa a letto fino alle 14.30, quando mi ha tirata su dal letto Gianfilippo dicendomi che la pratica era stata firmata dalla Del Vecchio e protocollata ed inviata anche a me. Ho scritto una mail a Stefano, Paola e Gianfilippo con un bel "grazie di cuore". Domani per cui sono in TL ufficialmente da qui, spero di stare bene, di dormire di più e di farmi la passeggiata in spiaggia prima di mettermi a lavorare. Tutto il pomeriggio ho avuto un forte mal di pancia-forse regalo del vaccino e poco fa ho avuto la dissenteria-sto un po' meglio ma sono ancora scombussolata. Ho appeso il quadretto a pannello nell'angolino scrittoio di mamma-risulato delizioso (ho imparato un po' da Giulio) e la donna di schiena in salotto-con difficoltà molto maggiori e disappunto di famiglia-ma piace a me. Alle 15.30 sono stata con mamma a comperare la lavatrice nuova perchè quella vecchia non funziona decentemente-per fare un ciclo rapido a 40°C ci ha messo più due ore. E' decrepita. Mi manca che Giulio venga col serramentista per le due porte, quella del bagno deve farla togliere perchè sennò non passa la lavatrice, che consegnano domani dopo le 10. Devo raccogliere il bucato asciutto riporlo e così anche la borsa dei miei vestiti che è in camera, semmai lo farò domani perchè sono distrutta. Con questo dovrei cadere in uno stato stazionario e mettermi più serena, riposare di più e meglio-oramai "tutto è compiuto"

JUNE 10, THURSDAY

2021-06-10 05:01:30

alzata h 4, vado migliorando, tutta una tirata dalle 21

Per me è solo questione di tranquillità il mio dormire di più, ero un po' più rilassata psicologicamente nonostante il mal di pancia-ho preso En e la terza apirina per il dolore, su

consiglio di Diego-è colpa della vaccinazione covid il mal di testa e la dissenteria-non sono l'unica.

I lavori dentro casa, sono praticamente finiti, manca la regolazione della ribalta in camera mia, togliere la porta del bagno e regolare la serratura, dopo le 10 arriva la lavatrice. Speriamo che il serramentista stia bene stamattina, ho chiamato Giulio ieri sera. Una fuga in cucina, che se mi girano e Giulio mi dice come fare lo faccio io.

Di novità c'è che Paolo ha fatto uscire di sede l'anta del suo armadio a forza di strattoni ed io non sono riuscita a metterla a posto. Spero che ci riesca il serramentista. Devo risistemare i ripiani di tela che si sono disincollati, forse devo fare dei buchi con la forbice e fissarli col fil di ferro, perchè la colla non tiene, e questa può essere stata la causa del fatto che l'armadio non si apriva. Forse mi serve una punta per fare i buchi in ferramenta, se non riesco col taglierino .

Fuori mancano -tetto -calcinacci -allargamento posto auto -portare il cancello dal fabbro

Poi a verniciare la ringhiera ci penso io col Fernovus Saratoga. Devo passare da Adriana in qualche momento a ritirare i pacchetti, ma non c'è urgenza. Alla ferramenta devo comperare l'acquaragia e qualcosa per mischiare la vernice, magari un cacciavite da 4 soldi. Ho ancora il buono. Devo passare con il raschietto altre piastrelle del bagno di sopra, in alto vicino alla doccia, le ho viste ieri sera. Oggi è giornata lavorativa, anche un po' impegnata in casa, mi sa che al mare oggi non ci vado, non sono dell'umore giusto, voglio prima finire di assolvere ai miei impegni. Poi sarò finalmente tranquilla e rilassata. Poi in qualche momento chiamo quello dei quadri e gli chiedo quanto ha costato il pannello tropicale che ho tolto, magari faccio cambio merce con Michela del Top Sport. non mi ricordo bene, forse 245 euro? 175? E' proprio bello, mi piacerebbe che l'avesse lei e che mi facesse un buono.

Ho ancora un po' di instabilità di pancia, ma è poca roba...

Poi quando tutti si alzano, più tardi mi vesto e in 15 min, metto i miei vestiti nell'armadio. Ci sarebbe anche da stirare una tovaglia e tovaglioli. Vediamo...

Poi pago Giulio, se viene lui e mi fa una stima di quello che gli devo

Ah sì, speriamo che tra un mese il comune di Caorle riclassifichi le zone, in modo da poter fare questo autunno il bonus facciate, e anche lo sgabuzzino in muratura dietro la casa.

Mamma adesso ha anche la bici vecchia della Marilla, l'ha portata Pio in auto, devo farle sistemare i pedali "a serpente". Se mi capiterà di vedere Nicola gli chiedo cosa si può fare per pulire le piastre di cemento a Nord, e se magari questo lavoro me lo può fare lui che trattando le piscine sicuramente ha mezzi intelligenti e più potenti della norma...

Ho appena avuto un altro attacco di dissenteria ed il mal di pancia si è attenuato

JUNE 11, FRIDAY

2021-06-11 05:04:01

svegliata ore 3, casomai ritornerò a letto più tardi, ho bisogno di uno stacchetto

Medicine e caffè con due macine, soprattutto caffè mi faceva tanta voglia. Stanotte ha detto mamma che ha fatto molto caldo e che i trapuntini erano troppo...tirerò fuori i copriletti di cotone e metterò via i trapuntini, magari non dentro il loro sacchettino, perchè siano pronti

all'uso il tempo dovesse cambiare. Io ho dormito così di sasso che non ho sentito il caldo, ovvero l'ho sentito solo quando mi sono svegliata ed ho deciso di alzarmi.

Ho appena ordinato due fugabella del colore giusto per le camere ae la cucina, perchè con quella avanzata dal bagno, bianco spelendente ho fatto un pasticcio. Non posso rompare le scatole a Giulio anche per queste stupidaggini, con tutte le cose importanti che ha da fare, mi ha insegnato come devo fare, ho imparato e mi arrangio.

Mi è passato il mal di pancia con la conseguente dissenteria, a suon di Polase e yougurt activia all'ananas: buono devo continuare a comprarmelo al Maxì. Due giorni in tutto, il primo con un garande mal di testa e dolore (4 aspirine/die). Che bello! Ieri mattina col brutto tempo Paolo ha sistemato l'armadio (suo), la mensola per le trapunte e assieme i ripiani di tela ikea del suo armadio, con taglierino e fascette. Abbiamo sistemato il davanzatle del bagno, tolto viti inutili e tasselli (pinza a punte in ferramente), stuccato. Un mito lo stucco leggero, 7 euro ma ne valeva la pena. Ce l'ho sempre in mano praticamente. Salva parecchi piccoli dettagli.

Ieri nel pomeriggio, mi sarò ripresa dal mio malessere verso le 16, sul dondolino a nord, all'ombra; ho fatto la lavatrice (nuova) ciclo cotoni a 40°C, ma lunghetto, penso la prox. volta schiaccerò il tasto quick. Anche bella silenziosa, sono proprio contenta, non ci manca niente.

E' venuto il serramentista, si è portato a casa il "rinvio ad angolo" per vedere se riesce a trovergli un "pirolo di aggancio" perchè non è facile trovare il pezzo di ricambio. Per quanto riguarda la serratura della porta del bagno, si porterà in fabbrica la porta un mezz'ora e la sistemerà. Tutto sotto controllo. Devo solo attendere che lui sia pronto. Mi ha anche aiutato ad appendere in camera il quadro della donna di schiena, perchè mi "mancavano i pappagalli in cucina", lì mi sono arrangiata.

Poi ho fatto le fughe, ma purtroppo il residuo di fugabella era quello del bagno, bianco, ed ho fatto un poccio. Credevo fosse quello grigio delle camere. Rimedierò.

Giulio ha detto che per i pagamenti passerà in un momento di calma.

Mamma la mattina ha tolto erbacce e ripulito per bene l'ingresso a sud. La sera tornata dal mare ha stirato in terrazza tovaglia rossa e tovaglioli, io ho passato il rashietto sulle striscie di colla dei davanzali del terrazzo e della cucina. Ho messo a posto tutti i vestiti e la camera-ovviamente a tempo debito ho steso il bucato.

Cosa manca? Calcinacci in entrata (poco mi importa, oramai mi fanno compagnia) Tetto Passaggio auto Che arrivino le vernici Saratoga bianco satinato per la ringhiera, da Adriana (ieri abbiamo ritirato un pennello largo saratoga)

Ho preso paglietta fine ed acquaragia (Saratoga mi ha telefonato e mi ha detto che è ok per lavare i pennelli) ed un cacciavite "da prezzo" per mescolare la vernice ed una pinza a punta per togliere i tasselli dal davanzale del bagno. Con la paglietta fine ho grattato via il cemento/residui di riempifughe dal bagno di sotto-risultato super ok. Il ferramentista mi aveva sconsigliato l'acido muriatico.

Mamma vorrebbe una tovaglia antimacchia, vediamo se in centro ne trovo una di carina. Mi pareva avessero qualcosa nelle tinte "lillina-grigio".

Ieri verso sera è passata a salutarmi Maria, le ho detto di venire a pranzo da noi con le amiche, un giorno che va a loro. Le ho fatto vedere la casa, penso le sia piaciuta. Ci siamo scambiate i numeri di telefono. Pio si è offerto di accompagnarle a Caolrle qualche sera che vogliono loro, in auto. L'avrei abbarcciata fortemente, è molto dolce cara e spontanea, un po' timida e sincera. Io la mattina quando passavo vedevo sempre chiuso e non osavo andare a disturbarle. L'ho ringraziata di essere passata a trovarmi.

Adesso torno a letto. Bye

JUNE 13, SUNDAY

2021-06-13 05:46:33

svegliata circa alle 5, coricata credo alle 22 quasi

Direi bene, le 5 sono l'ora ideale per me per alzarmi. Ho però dormito circa 5 ore, ma due o 3 le recupero nel pomeriggio in spiaggia. Ieri, sabato, giorno non lavorativo ho fatto mare, finalmente anche io. Così sarà anche oggi, ed ho invitato ieri sera dopocena Silvia e Giorgia a pranzo da noi, visto che facciamo le costicine ai ferri. Paolo era così contento di avere compagnia! E' andato lui a cercarle.

Ho fatto mettere il costume a mamma dopopranzo, abbiamo preso per lei un paio di graziose braghette corte, un copricostume, sempre dai bengalesi, anche due borsette, una per me ed una per lei. Mi ha dato il suo bancomat, ma tende ad essere molto "sparagnina". Al ritorno ci siamo fermate da Omar, che prima era chiuso, che mi ha fatto molta festa. Dopo meditazioni varie ha deciso di prendere da Omar il vestito che piaceva anche a me, troppo bello per andare in spiaggia però, e dai bengalesi ha regalato, senza molto entusiasmo un paio di braghette da 5 euro...Poi abbiamo preso la tovaglia antimacchia come voleva lei. Abbiamo preso due paia di mutande per Pio da Michela del top sport.

Ho provato a fare la lavatrice col ciclo da 15 min (quick), senza omino bianco (perchè non si deve usare sulle cose sportive tecniche), sono curiosa di vedere se le macchie oleose pretattate col borotalco sono venute via. Altrimenti proverò un altro ciclo con la funzione quick inserita. Il lavaggio del programma quick è a 30°C, sperimentiamo...

Oggi è Sant'antonio, 13 giugno, ho scritto una preghiera di ringraziamento di tanto bene, e acceso una candela virtuale...ma non sono riuscita a fare la donazione perchè il server era offline. Sono le 5.45 e alle 5.30 hanno aperto la Basilica, la tomba del Santo è già piena di devoti in fila, caro Sant'Antonio.

Birba è rientrata stamattina, quando sono scesa, ed ha volutola bustina annacquata...ha avanzato la carne, come suo solito ed ha bevuto tutto il sugo. Credo che adesso sia a letto con mamma.

JUNE 14, MONDAY

2021-06-14 06:15:09

svegliata alle 5 e coricata alle 23...

E' come sospettavo, il l'ora del risveglio ce l'ho nel sangue. Vado anche in bagno. Sono regolata così. Oggi è il primo giorno di lavoro ufficiale regolare. Sono le 6.03, non scriverò molto perchè voglio andare a camminare presto. Continuo dopo la camminata, anche se confesso che preferirei farlo prima...mi piace scrivere la mattina presto.

Allora lo farò, mi libera la mente. Ieri Paolo è andato a prendere Silvia e Giorgia che ho invitato a pranzo per la grigliata in programma. E' stato molto bello ed allegro, Paolo era l'anima della festa. Io alle 14 ho dovuto salutare tutti perchè crollavo a pezzi (Silvia ha detto "povera") e ho detto a Paolo di fare gli onori di casa. Silvia è stata entusiata anche della casa. Loro 3 sono andati in spaiggia il pomeriggio io e mamma no. Io ho fatto unghie, peli e tinta ai capelli, 2 lavatrici e steso, mamma ha raccolto la polvere, poi relax all'ombra, nel plateatico a nord.

Io la mattina camminata al ciringuito partita alle 6.20, poi doccia e messa di Sant'Antonio con mamma. Don Gaetano il prossimo fine settimana sarà a Porto, spero proprio di vederlo e presentargli mamma e Pio.

La sera dopocena, alle 21 quasi mamma esclusa che si è ficcata a letto col moment, siamo andati a fare una passeggiata a Caorle, perchè Paolo era una furia, sebbene fossimo stanche tutte noi femminucce. E' stato bello, poerchè c'era di bisogno anche dal punto di vista umano di stare un po' assieme, e anche parlare un po' dei miei problemi, che anche a loro, come a molta gente, fanno paura e che sono stata causa di una mia lunga emarginazione da parte loro.

Immaginavo che mi sarei svegliata alla solita ora, sono fatta così, recupererò nel pomeriggio. Voglio andare a fare la camminata, magari più breve, ma farla. Poi viene troppo caldo. Ieri a pranzo temo pura di aver preso doppia pastiglia di litio... Orsù, come ieri, con radiofreccia nelle orecchie

2021-06-14 09:31:15

inizio della mia prima "giornata lavorativa ufficiale"

Ho fatto la mia passeggiata, nonostante le sole 5h30 di sonno, di quasi 8 Km in riva al mare, con Radiofreccia nelle orecchie. Si stava bene, il sole non si era ancora alzato. Devo prendere bene questo ritmo. Alle 9 esatte sono al computer, dovo essermi cambiata ed aver messo in ordine il vestiario sull'indossatore. Sono contenta di questo. Devo prendere buone abitudini. Sono un po' mastodontica, devo stare un po' più attenta con il cibo, e rimettermi in forma. Al ciringuito ho preso caffè e brioche, a casa non ho mangiato la fetta di pane e marmellata. Mangerò il frutto tra le 10 e le 11, e a pranzo così riuscirò a contenermi un po'. Mamma è uscita in bici per la spiaggia quando io sono rientrata. Ho visto ASVO portare via i suoi rifiuti ingombranti del lunedì mattina, ma quelli ai campi da tennis del los nidos sono ancora tutti là. Adesso chiamo i vigili. Vado a vedere come si chiama la via-Vasco de Gama. I vigili mi hanno detto di richiamare l'ufficio ecologia, che inizia alle 9.30 stamattina, perchè loro quello che fanno è girare le segnalazioni all'ufficio ecologia.

Lo faccio tra pochi minuti. Rigiro anche la mail vecchia

Dalle 10 alle 11.30 ho divuto dormire sul divano, per il sonno arretrato. La mia sveglia biologica evidentemente è alle 5. Alle 12 ho preparato la carbonara e la verdura, fatto la lavastoviglie e dormito fino alle 15. Ci ho messo molto a rivedere le vecchie correzioni di francese e a fare la lezione nuova, ma sto bene. 1h 45.

Silvia è passata di qua e mi ha detto che sembra che un architetto abbia arredato la mia casa, bel complimento, ho cercato di fare del mio meglio e mi sono impegnata molto. La

trova molto allegra. E' anche contenta che siamo vicine. E' andata in spiaggia e le ho detto di chiamare Paolo che è contento.

Devo andare a fare la spesa, verdura pomodorini e banane. Poi magari passare da Omar per il vestitino in sangallo e a salutare Michela, e vedere se ha ultime novità

JUNE 15, TUESDAY

2021-06-15 04:59:52

21-4...tot 6h38, non male

Sono felice di alzarmi a quest'ora, non riesco ad arrivare alle 8 ore notturne, mi piace troppo svegliarmi all'alba. 4 o 5, quel che è. Comunque alle 3 NO. Amo il silenzio e la luce che si alza pian piano nelle tenebre. E' il mio tempo. Poi il pisolino pomeridiano lo adoro. Ieri sera sono riuscita ad andare a letto presto, sono andata a salutare Silvia e Giorgia, che per le 9 di stamattina devono partire. Conto di partire alle 6 per la mia camminata, così torno in tempo per salutarle. Mamma stamattina si proverà i vestiti che le ho regalato ieri, speriamo le vadano bene, sono proprio belli. Anche i miei. Alle 11 c'è la riunione dello IOM, sono contenta di sentirli sono molto affezionata e fiera del mio istituto. Adesso faccio la lezione di Francese. Fino a che Cinzia non farà le misure sarò un po' disoccupata di lavoro istituzionale. Penso di aver raggiunto la felicità finalmente. Organizzando la giornata con questi orari, riesco anche a staccare verso le 16-16.30 e ad avere tempo per passare in centro "dai miei amici" o di andare un paio di ore in spiaggia con mamma e Pio. Perfetto. A me non interessa uscire la sera. Intanto non mi sveglio più nel cuore della notte (1.30-2) mezz'ora a bere tisane... Silvia torna a luglio. Non mando le foto a Cinzia, non sono capace. Le descrivo la casa, voglio che sia una sorpresa. Ieri sera Giulio mi ha risposto al telefono, mi ha detto che questa settimana ha tre consegne da fare e che non riesce ad allargarmi il posto auto buttandomi giù il muretto, ma la prox. settimana dovrebbe avere un po' di tempo per me. Nel frattempo prova a mandarmi il serramentista, per la ribalta, la porta del bagno e la serratura della porta a nord, che da fuori si apre allegramente e la chiave non gira più come dovrebbe. Bene. Poi in autunno si parlerà di dipintura della casa. Se bonus facciate sarà ok, sennò faremo lo stesso. Sono molto affezionata anche a Giulio, è oltre che un bravo professionista, una bella persona. Non vedo l'ora che si possa fare festa tutti assieme. Ieri sono passata anche da Adriana, sono arrivati i 2 fugabella e ed il fernovus nero satinato. Mancano il letto pascià, i fernovus bianchi satinati ed i copridivani. Per ora è tutto, mi mangio una banana

JUNE 17, THURSDAY

2021-06-17 03:45:10

20.44-4.21 tot 7h29 senza en!!!

2021-06-17 04:21:00

6h01, alzata 3.15 circa, ben riposata, 20 en

ieri non ho avuto una gran bella giornata, la qualità del sonno non è stata molto buona sebbene fossi felice di aver dormito di più del solito. Sono pure ritornata a letto, non sono andata a camminare, bensì a riposare in spiaggia con mamma e Pio fino alle 12.15. Sono tornata prima di loro, ho fatto la doccia e preparato il pranzo. Poi pisolino almeno fino alle 14.45-ma con barre dello stress molto alte e svogliatezza. Ho preso un'aspirina, e mi sono sentita un po' meglio. Ho seguito il seminario del CNR alle 15, dal divano (è in quel frangente che ho preso l'aspirina). E' terminato alle 16.15 anzichè alle 17. La nostra presidente è molto in gamba, la prima presidente donna dopo 100 anni di CNR. Non ho

avuto il benessere psico-fisico per fare la lezione di francese. Ho preso la macchina e sono andata da Adriana a prendere i copridivani che erano arrivati ieri, ma non me la sentivo di aprire il pacco. Lo farò oggi in giornata. Visto che ero di strada mi sono fermata al negozietto di abbigliamento lì vicino e mi sono presa un costume giallo con gonnellina intero bellissimo ed un copricostume molto allegro, a poncho, che costava anche poco, della positano. Avrei voluto prenedere uno o due copricostumi per la mamma, un po' più carini di quei cencini dei bengalesi e dei cinesi, ma ci porterò lei, così sceglie, come le piace fare. La commessa è simpatica ed ha il suo papà che le fa compagnia. Fa anche lei una vita "ping pong" come la mia tra genitori e moroso, da 8 anni, io da 17. Ma non è male. Poi sono andata a fare la spesa col bancomat della mamma, circa 30 euro, ma mi sono dimenticata i tovaglioli di carta che stanno finendo.

La mattina alle 11 mamma ad un certo punto mi ha seguita in mare, e quando aveva l'acqua sotto alle ginochhia mi ha chiamata...sono andata a prenderla e per manina siamo entrate in acqua e abbiamo fatto il bagnetto-ci voleva proprio una rinfrescatina tra sole e creme. Non so da quanti anni mamma non faceva un bagnetto in mare...eravamo felici.

Mamma qui dorme bene, io cucino bene e semplice-lei e Pio spraparano-queste sono le mie regole, perchè così ognuno fa qualcosa ed io posso assecondare il mio crollo di stanchezza dopo i pasti.

A mamma la tosse mattutina è passata, non fa più incubi "di lavori forzati" anche di notte, ed è migliorata molto anche la sua incontinenza urinaria. Tutta ansia. Andava in bagno producendo poche gocce di pipì, infinite volte giorno e notte. Adesso ci va molto meno spesso e produce una discreta quantità di pipì. Ha quasi smesso di usare il pannolino. Sono proprio contenta, e me la coccolo.

Ieri sera a cena c'è stata una sfuriata con gergo pesante di mio fratello sempre per la stessa storia "dei figli". Mi ha molto indisposto, eravamo a tavola ed avevamo pressocchè finito di cenare. Queste aggressività non le sopporto, e li ho piantati in asso dopo aver fatto partire la lavastoviglie, con disappunto di mio fratello che avrebbe preteso che spreparassi anche la tavola-eh no! Ma cosa devo fare tutto io? Non esiste! 20 gocce di en e buonanotte alla loro disgustosa serata. Diego difende Paolo, perchè è esasperato, dice, da questo discorso dei figli perchè quando mia mamma ci si mette picchia duro.

Paolo ha sempre la musica nelle orecchie in spiaggia, e mamma ci resta un po' male, perchè vorrebbe un po' di dialogo, come fa quando ci sono io. Tutto ok finchè Paolo ha la musica nelle orecchie perchè continua a dirci "di parlare piano" e lo facciamo, e che in spiaggia non parla nessuno, mentre chiacchierano un po' tutti...Pio è un po' pesante, un uomo così non lo sopporteremmo nè io nè mamma...

Staremo a vedere come evolverà la mia giornata con queste 6 h di sonno di alta qualità, per lo più profondo-al contrario di ieri che è stato per lo più leggero. Al momento sto bene, molto bene. Oggi alle 15.30 ho anche due ore con l'addetto scientifico in USA, bene. Durante la giornata tirerò i vari bilanci.

2021-06-17 05:23:07

sono le 5.20 e ..

vado a letto un po', un'oretta, ho fatto la lezione di francese, poi spero di andare a camminare

2021-06-17 09:32:45

ho dormito fino alle 7.30

...ma di lì a poco è l'ora di punta del casino domestico. Non me la sono sentita di andare a camminare, mamma ha detto che per via delle discussioni di ieri sera ha dormito male, e stamattina i due si sono rimessi a discutere... Devono trovare una convivenza pacifica. Abbiamo incontrato Mario della Pina che è rimasto volentieri un po' a chiacchierare. Sono le 9, oggi sto in pace. Magari vado fino al supermercato a piedi a prendere i tovaglioli di carta e la marmellata ipocalorica per me. Mi sento calma e serena nonostante queste baraonde familiari-io mi sono pappata subito 20 gocce di en ieri sera.

JUNE 18, FRIDAY

2021-06-18 04:59:32

6h08, buon sonno, ma su alle 3.15

Ieri sono stata molto bene, anche se mai al mare e sempre lavorato a parte piccole commissioni, tra cui vestiti a mia mamma ed un costume per me (uno per lei) ed io un copricostume in saldo, carino e colorato. Adesso ho finito lo shopping per mamma, ha da cambiarsi e vestirsi bene finchè vuole. Ho trovato il negozio giusto: onesto e di buon gusto, dalle parti della agenzia Rosselli.

Ho una body battery pietosa (12/100) nonostante 20 en ed apparentemente un buon sonno. Forse che mi pesano tutti gli insulti che mi sono presa da mamma e fratello per via degli acquisti per mamma? Paolo le ha persino detto: "dalle il tuo bancomat tu!" Io l'ho fatto per il bene di mamma, perchè le voglio bene, perchè queste cose le sono sempre mancate e perchè non ha voluto venire lei con me a scegliere e a provare, ma con l'aiuto della brava commessa credo proprio di aver fatto dei buoni e doverosi acquisti. Di buon gusto e adatti a mamma. Lei ha guardato, ha protestato ma non mi ha detto che ci fosse qualcosa che non le piaceva. Ne esco sempre ferita però, sul principio. Come quando ho voluto con Diego comperare questa casa, aggredita dal branco dei miei familiari perchè non ho figli, quindi secondo loro nemmeno aveva senso che facessi investimenti sulla mia vita, sulla mia gioia e pensavo io, quella della mia famiglia. Adesso però sono tutti contenti ed entusiasti e "se la godono". Devo però sempre passare prima sotto il torchio. Per fortuna ho Diego. Lui che ha abbracciato me piangente e tremante dicendomi: "bimba, la compriamo quella casa".

Sta piovendo, e il meteo dice che pioverà fino alle 6/7 di mattina, poi bella giornata. Oggi non ho intenzione di lavorare molto, voglio godermi un po' il mare, e possibilemta anche andare a fare la mia passegiiata-proprio verso l'ora che smetterà di piovere. Poi c'è anche il fine settimana.

Non si sa se Paolo lunedì lavorerà e dovrà al max domenica pomeriggio tornare a casa. Mamma vorrebbe tornare con lui. Lui ieri sera faceva a me smorfie a riguardo dicendo che lui a casa sua stava bene, che stava bene da solo, "senza mamma tra i piedi", quasi le desse fastidio. E' stupido quando fa così, profonadamente stupido e mi ferisce. In realtà ad arrangiarsi da solo per i pasti farebbe parecchia fatica, ma gli farebbe un gran bene così imparerebbe a non comportarsi così da ingrato nei confronti di mamma. Lo trovo odioso e stupido quando si comporta così. Non vedevo l'ora di scappare dopocena e così ho fatto, li

ho piantati in asso tutti. Se mamma vuole fermarsi da me, è ok, saremmo anzi più serene, tornerebbe con me giovedì pomeriggio, che venerdì h 9 ho il Dr. Zonta e alle 19 i peli. Poi ritorno su con Diego, con due auto e registro il tracciato.

Ieri mattina tra le incombenze ho risolto di: ringraziare i viglili asvo e ufficio ecologia per la rimozione degli ingombranti segnalati tutto via mail, reperire il pacco di vernici che giaceva all'ufficio postale di Porto-con delega di Adriana, scrivere ad amazon al venditore se la mia restituzione delle sdraio è stata idonea, perchè ho seguito una procedura "poco ortodossa"-non ho voluto riceverli dal corriere. Poi ho chiamato Garmin Italia per resettare Instict-che mi hanno detto che raramenta ha problemi-è un orologio militare molto robusto, visto che il barometro dei paini dava i numeri e presupponevo perchè non avevo fatto l'espulsione correttamente dal computer-mi era successo anche col vivosmart. Mi hanno mandato la procedura ed ora funziona alla perfezione-ho ringraziato, perchè è giusto fare così. Devo aver fatto anche la spesa dopo la posta. Ho preparato e cucinato. Spreparato parzialmente e pisolino fino alle 15. Poi lavoro fino alle 18.30-19.

Sono stata bene.

Paolo prima di andare a letto-che gli ho fatto e gli ho messo il copriletto-mi ha detto rabbioso che lui si divertiva con la Beatrice, che con la Beatrice era felice...io sinceramente ne ho le palle piene di questi discorsi. Poi sinceramente io qui non vorrei nemmeno "averla tra i piedi a fare moine per raggiungere i suoi scopi". Lei è diversa da me, è una brava persona ma non si accontenta. Ha detto in faccia a me e a tutti che "lei non avrebbe mai voluto fare/fatto la mia fine" con Diego. Sinceramente la cosa mi ha ferita. Anche a me in gioventù la cosa è pesata molto, avevo voglia di farmi la mia vita con lui, la mia casetta i nostri progetti, il nostro crescere assieme senza la pletora di parenti alle costole, a giudicare e a non capire. Loro che avevano tutto quello che avrei voluto anche io-la loro vita. Adesso penso che siamo finalmente-a ping-pong-realizzati, almeno io sì, sento che mi sono sistemata la vita, e figli a parte, ho realizzato i miei sogni. Sto anche bene di salute-biortmo un po' sfasato a parte- ho il Dr. Zonta che mi segue, finalmente. Ho delle prospettive di tranquillità e benessere. E ho Diego, a ping pong, e lo amo. E lui ama me.

Sono arrivati Mario e la Pina ieri, Mario è venuto a farsi una chiacchieratina e detto anche dai discorsi che sentiva che la famiglia di Diego diceva "che mi lasciasse perdere" e che solo Danila ci avrebbe difesi. Mi hanno sempre fatto tutti la bella faccia...ma dentro di me io soffrivo...forse certe cose si sentono a pelle, istintivamente. Quando ho detto a Mario che Diego ha voluto intestare la casa a me aveva gli occhi lucidi. Anche lui con Pina e le sue manie non deve aver avuto vita facile...Mi ha detto che Antonio era il peggiore in assoluto per quanto riguarda la buona educazione e che anche Mariteresa non scherzava. Diego era un'altra cosa. Sembrava molto sollevato di averci come vicini di casa. Pina ha detto di aver fatto 15 interventi nella sua vita e Mario diceva che lei aveva avuto una vita molto dura e faticosa, che hanno problemi con la figlia che sta divorziando e che a lui era venuta un po' di depressione...

Comunque se la settimana prossima me ne starò da sola, poco male. Penserò a me stessa. Chissà se Paolo ricomincerà a lavorare lunedì. Forse oggi dovrebbe venirlo a sapere. Sono tre settimane che lui e mamma fanno vita da spiaggia, forse sono anche un po' stanchi.

Cominciano ad essere ambedue abbronzati, mamma inizia-Paolo deve essere al massimo della sua abbronzatura. E' un po' maniaco. Staremo a vedere. Il mio bancomat non funziona più coi pagamenti, meno male che ho la carta di credito e me la caverò lo stesso. I soldi per Giulio non li tocco.

Penso di aver rimesso in ordine le idee e dato sfogo al mio inconscio, come tutte le mattine all'alba. Forse è terapeutico. Le mie giornate scorrono serene, nonostante le piccole ferite del cuore che mamma e Pio mi infliggono.

Adesso sono le 4.51, potrei andare a dormire un altro po'. E che facciano quel che vogliono gli altri. Io sono anche stufa delle loro insoddisfazioni ed "ingratitudini". Cercherò di passare una giornata positiva, di farmi la mia camminata, di lavorare, e poi viene il fine settimana, e faccio spiaggia pure io. Ieri con Diego su un messaggio ho chiamato questa "casa di cura", ed in un certo senso lo è. Penso di netto di avere 1000 euro scarsi.

2021-06-18 19:47:41

Pio lunedì lavora, mamma torna con me giovedì, io da sabato posso tornare con Diego e prendo ferie

Mi ha appena chiamato Paolocol suo solito tono un po' incazzato perchè mamma è caduta sulle scale del terrazzamare, ed uno da lì è uscito a tirarla su. Lui diceva che erano due giorni che se lo sentiva. Bisogna entrare in spiaggia dal piazzale, glielo ho detto. Quelle scale sono ripide e mamma non usa per igiene il corrimano. Ha detto a Paolo che ha preso una botta in testa anche, ma non c'è sangue, per fortuna. Mi consulterò con Diego. Paolo è un po' stressante, con mamma ci vuole pazienza, poverina. tutto di corsa, che rincoglionita come mi sveglio il pomeriggio, sarei quasi inciampata pure io...

JUNE 20, SUNDAY

2021-06-20 04:29:48

5h38 di alta qualità, pausa caffè e medicine

Alle 3 mi sveglio sempre, pipì e voglia di staccare un po'. Madicine caffè biscottino e reflection...e Birba mi aspetta per uscire a farsi un giretto in giardino. Ieri ho fatto il deka, e dopo 15 min sul divano sono tornata a letto. Ma oggi è domanica, Pio parte prestino, io e mamma andiamo a messa vestite da festa (ieri sera a cena si è messa il vestitino che le ho regalato coi suoi soldi...le piace! E molto. Penso di essere riuscita a capire i suoi gusti. Le ho sistemato un po' il guardaroba estivo con dei bei vestitini. Sennò lei non lo farebbe mai...le voglio molto bene), ci riposiamo e non andiamo in spiaggia che sarà troppo affollata. Tireremo su le foglie che il sign. Mario ci ha buttato di qua. Ho detto a mamma, che ci vuole un pochettino di tempo per pesare le persone. Essere cordiali e gentili, ma diffidare dei nostri due vicini. Mamma ha detto che lei le foglie non le avrebbe buttate di là, ma le avrebbe buttate via lei, visto che stava facendo il lavoro. Ho visto che hanno messo pure una rete metallica per dividere la nostra siepe dalle loro piante...quelli sono pazzi entrambi, sia il marito che la moglie. A Diego non l'ho detto, magari glielo racconterò, o forse glielo ho detto ieri sera ma non mi ricordo bene, perchè mi pare abbia detto che abbiamo rispettato le regole. Comunque per la prossima volta ne parlerò a Gianluca, spiegandogli la situazione.

Giulio questa settimana spero riesca a venire ad allargare il passaggio auto, a dare un occhio al tetto e ai camini che non tirano. Dovrebbe venire il serramentista per le 3 porte (cucina nord che non si chiude più-ci tocca chiudere a chiave i balconi, camera ribalta, e

serratura del bagno giù,- che ha detto porterà a sistemare in fabbrica). Spero mi arrivino i due ordini di lenzuola, forse sarebbe meglio comprassi alla ferramenta impac un altro stendino da terrazzo grande, come quello che mi ha comperato mamma. Vorrei che Diego trovasse le lenzuola Giapponesi in casa)(3x29.90euro). Quelli in svendita dai negoziideacasa (4x29.90) sono della fantasia della nostra trapunta ed in raso-erano in supersventita ad oltre il 63%. Ho ordinato anche l'ombrellone da pescatore che era piaciuto tanto a mamma (47 euro), è un buon investimento visto che usiamo sempre la spiaggia libera. Quando ritorno devo portare lo sgabellino di legno e stoffa bianca perchè mamma in spiaggia possa sollevare le gambe, magari il lettino pieghevole blu del brico, e comperare un carrettino dai cinesi, così può sdaiarsi quando io lavoro e la porto in spiaggia.

Nel conto, al netto della carta di credito ho 549 euro. Mamma ieri mi ha detto che mi darà 1000 euro da depositarmi, magari andiamo a trovare Marilena venerdì se c'è così l'operazione la facciamo a Bassano, sennò dovrei farcela lo stesso.

Ho avuto un vago incubo di haldol...stanotte durante il sonno, ma non ricordo. Diego mi manca molto, ho bisogno del nostro scambio di tenerezza. Visto che facciamo la giornata a casa, magari tiro fuori anche i copridivani e spazzo e lavo i bagni, magari anche lavo i pavimenti. In settimana lavorativa lavo anche le lenzuola.

JUNE 21, MONDAY

2021-06-21 05:26:13

4.28, ma ho dovuto vincere i miei istinti...7h28, BB 5/100 dal 19 giugno

Sabato sono andata al mare con mamma e Pio, Era molto caldo e ho fatto più di un paio di bagnetti con loro. Sono tornata verso le 17.30, per via dell'alta marea e perchè volevo lavarmi e andare a fare la spesa, imbastire qualcosa per cena. (di solito i pasti li preparo sempre io). E così ho fatto. Mi è bastato il sole che ho preso.

Ieri, che era domenica, Pio è partito la mattina e Birba quando l'ha visto scendere col borsone ha "fatto la coda grossa"...forse aveva paura andassimo a casa...penso che qui se la passi bene. Alle 7 io e mamma ci siamo messe al lavoro, ad un certo punto rinunciando alla Messa, e considerando la nostra attività come preghiera, abbiamo lavorato tutto il giorno. Mamma per almeno un paio d'ore ha raccolto foglie secche che Mario ci ha buttato di qua (che gente! Ci si mette sempre un po' a pesare le persone, guardando le loro azioni, nonostante si presentino tanto affabili, cordiali e forse quasi simpatiche). Io Ho prima spazzato dappertutto-facendo una gran fatica perchè la scopa era umida e la giornata umidissima...ho chiesto a mamma di togliere le lenzuola e ho iniziato a mettere su lavatrici. C'era parecchia roba da lavare (ho finito nel tardo pomeriggio, dovendo andare a comperare dai cinesi un ulteriore stendibiancheria, perchè il tutto faticava ad asciugarsi.) Ho stretto con la pinza l'orecchino che l'altra sera rischiavo di perdere, incollato il tappo della mamma). Dai cinesi-spero definitivamente ho trovato un "vestitino da spiaggia"per mamma, e ne ho preso uno uguale anche per me, due colori diversi, stessa fantasia. Spero stavolta di aver fatto centro, perchè tutto ciò che ho preso a mamma "le fa peccato usarlo da spiaggia". Speriamo bene. Ho lavato bene i bagni, ho lavato tutti i pavimenti (dovendo usare un mocho nuovo che almeno in teoria raccogliesse un po' i capelli). Il pavimento della cucina non asciugava mai tanta era l'unidità nell'aria. Vento da sud, forse scirocco-tremendo. Abbiamo cambiato le lenzuola ed è stato un valzer farlo in due. Bellelenzuola, le

zucchi colorate Pio verdone (sta benissimo col copriletto mattone), io rosse bordeaux, mamma le Parah fiorite del supermercato. Ero soddisfatta.

Pranzo col pasticio di Rana , e verdura con formaggio gorgonzola e buon pane fresco. Pisolino sopra il letto su un asciugamano, per non sporcare (avevamo trasudato l'inverosimile), fino alle 15. Poi mamma ha cucito il mio copricostume "straccino" del Positano, io mi sono decisa di aprire i copridivani e ho messo su quello lilla. Niente male, ma pensavo vestisse più aderente. Forse meglio di così non si poteva fare. Verso le 18 sono andata a fare una doccia, e ho buttato tutto a lavare, e così ho imposto anche a mamma. Due lavatrici in programma "sport", ciclo abbastanza veloce ed efficace. Poi mamma ha stirato qualcosina-quel poco che era asciutto. Poi appunto non avevamo più dove stendere, e ho provveduto dai cinesi. Era necessario. Poi a cena abbiamo finito il pollo con la verdura. Cena più che guadagnata. Saranno stati 15 gg che non si facevano pulizie e lavatrici serie. Birba è stata su tutta la notte, alle 2 mi aaspettava per uscire, poi ha rinunciato...ma alle 4.30 finalmente sono scesa e le ho aperto la finestra...ieri era rimasta sul suo lenzuolino sul letto di mamma tutto il giorno scocciata pure che dovevamo fare il letto...

2021-06-21 09:04:44

Sto trovando un ritmo quotidiano

Come ho detto sono riuscita ad alzarmi un po' più tardi, ho fatto colazione e sono partita a camminare verso le 6.30 e oltre. Arrivata all'altanea sono entrata nel parco e ho camminato là, anche un po' più fresco ed ombroso. Ho fatto 1h30, poi la doccia, vestita ed ho buttato tutto a lavare. Fetta di pane di segale e marmellata ipocalorica, ancora un goccetto di caffè e tutto ok. Inizio lavoro alle 8.45. Mi pare un buon compromesso. Ho sciacquato anche i capelli e li ho asciugati, sennò mi vengono i dolori. mi fa piacere lavarmi...se penso ai tempi dgli antideliranti...

JUNE 22, TUESDAY

2021-06-22 04:53:54

scritto a Danila alle 4, quasi 6 ore di buon sonno

04:41, 22/6/2021 Barbara: Ciao Dani, spero tu a quest'ora tenga il telefono spento...sennò mi manderai a farmi benedire...Io mi sveglio/alzo quasi sempre a quest'ora. Sono al mare con mamma, io ho perlopiù lavorato, ma qualche ora di svago l'ho presa e la mattina vado un'oretta e mezza a camminare presto. Finalmente mi sto rilassando un po' perchè i lavori interni alla casa, a parte un paio di stupidaggini sono finiti-ti assicuro che ho lavorato come un cane. Ogni tanto vi penso con tutta quella casa gigante, io non ne avrei la forza, ma poi tutti uniti e con l'entusiasmo si riesce nelle opere! Giovedì torno perchè ho la visita psichiatrica-va bene per ora e spero continui-levatacce a parte che non riesco a togliermi. Non dovrei dormire dopopranzo, ma non ci riesco perchè mi piace troppo. Poi la mattina all'alba sto bene e rimetto in ordine le idee al computer ed organizzo la giornata. Diego è in ferie, e come sai più di una settimana di mare-almeno per ora-non la vive bene. Non ha ancora visto una buona parte delle migliorie che ho fatto (anche a queste contribuiamo al 50% economicamente, io ci metto corpo e mente e lui mi da fiducia, e mette al vaglio le mie proposte...questi erano i patti). Mio fratello ha fatto 3 settimane di cassaintegrazione, e così è stato qui con me, mamma e gatta ed è diventato il più abbronzato di Porto Santa Margherita...Ieri ha iniziato a lavorare, diceva "dirò che sono stato nell'orto". Così almeno si è consolato. Io a Diego ho detto che questa la chiamo "casa di cura"...Mi sono arrivati tutti i permessi ufficiali da Roma per poter lavorare da qui da aprile ad ottobre, e se voglio

restringerli basta che mi metta d'accordo con il mio direttore di Trieste senza dire niente a loro. Se penso ad un giorno di tanti anni fa che camminavamo sulla spiaggia io e te, io disperata e tu che mi dicevi che "sembra impossibile ma che anche i brutti periodi sarebbero passati"...mi avevi sollevato perchè non vedevo luce fuori dal tunnel. Gli anni di sofferenza profonda sono passati, ho un lavoro che è un sogno e tuttosommato tutto va bene, alcuni sogni si sono realizzati, un figlio da Diego, quello purtoppo no. E lo sognavo da quando l'ho visto per la prima volta a 16 anni...Avrebbe corretto i "difetti di entrambi". Ma ci amiamo lo stesso, con le nostre pecche, anzi amiamo anche quelle, e ci aiutiamo dolcemente e con il sorriso. Mi sono persa...già La prossima settimana finalmente siamo in ferie io e Diego, gli ho detto di sfogarsi per bene alcuni giorni prima (bici, siepi, giardinaggio, partite a carte...). Doveva rifare anche la carta di identità e ieri ha fatto la foto, che gli ho detto di mandarmi: veramente un bell'uomo, anche con un leggero sorriso, senza "quell'aura di tristezza" che ho lottato tanto per togliergli...Te la mando. Penso che quest'autunno vorrei rifarla anche io la carta di identità, perchè appartiene ad un periodo di profonda sofferenza, in cui ero persino sfigurata...e con la vita a pezzi. Un abbraccio e buone cose

04:45, 22/6/2021 Barbara: Se ti va, quando ti va, scrivimi di te...di voi...

2021-06-22 15:55:33

fatto pisolino fino alle 14.22

Avevo proprio bisogno di "dormire per dimenticare"...Domani viene qui la zia Stefania...quanto ha telefonato a me invece che a mia mamma, a mia mamma a chiedere come va, persino anche due volte al giorno, nel bel mezzo del pisolino pomeridiano mio, ieri, e ho risposto solo perchè aspettavo la telefonata di Giulio...le ho detto"ma cazzo!" Per come si è comportata con me e la mia famiglia per via di papà (nei suoi ultimi 6 mesi di vita tra ospedale RSA e casa di riposo ci ha abbandonati tutti, mai una telefonata a mia mamma, che ne avrebbe avuto tanto di bisogno), per via dei miei ricoveri (dicendo in giro che mi avrebbero ben presto rinchiusa allo psichiatrico e buttato via le chiavi...) a me il suo attuale comportamento da molto fastidio ed irritazione, mi dà fastidio che continui a telefonare. Martina e Filippo, e chi li vede mai...come non esistessero. Poi c'è quell'amore dello zio Angelo, in un covo di vipere. Stamattina ho pensato di fare loro grande festa ed accoglienza, per cacciare giù l'amarezza. In realtà le femmine sono solo curiose alla morte di vedere la casa, sono sempre state invidiose e perfide. Lo zio no, lui mi ha sempre aiutato e voluto bene davvero. Mi ha detto che non ce la faceva a venire a trovarmi all'ospedale perchè gli veniva subito da piangere e doveva scappare via. Anche buona parte della famiglia di Diego, al mio primo ricovero nel 2011 dopo lo Tsunami Giapponese, piangeva a vedermi sul quel letto del reparto psichiatrico. Poi in seguito tutti "desaparecidos" e neanche mai una telefonata per sapere come stassi. L'idea di fare loro la grigliata, mettendo gli uomini al fuoco, si è rivelata un toccasana anche con Silvia, che nel mio cuore aveva posto tante amarezze nel corso degli anni. L'anima della festa è stato mio fratello Paolo in quell'occasione, stavolta sarà lo zio Angelo. Manuela Rosselli ieri mi ha detto "ma forza, madali in piscina", e non restarci male...

Sono arrivate le mie lenzuola giapponesi da Adriana, così vado anche al supermercato a prendere per me e mamma il colore per i capelli (volevo prenderlo ieri...e lei non ha voluto) ed il polase in farmacia. Poi quando avrò finito di scrivere e fare le mie cose mi metterò all'opera perchè voglio che Diego mi trovi a posto, e mamma vuole farsi trovare a posto pure lei. Domani è l'ultima giornata intera che abbiamo prima di tornare a casa, mi sa giovedì mattina, col fresco, così catturiamo Birba a letto.

Adesso passa MAria con le altre nottambule...

JUNE 23, WEDNESDAY

2021-06-23 05:55:25

ho dormito meglio di ieri...sempre su alle 4 però...e che dire...mi piace!

Non so che dire 5h, un po' di stress ben distribuito-con quello che succede in questi giorni anche l'ansiolitico non fa miracoli-body battery, con mia grande delusione, 5/100 con nessun piano sceso. Non so che dire...aspetterò, forse l'orologio è in standby, scrivendo scarico lo stress e ricarico di solito. Devo ricominciare a leggere il mio libro di preghiere "consolazione guarigione e liberazione" che ho in camera.

Nel tardo pomeriggio mi sono tinta i capelli e poi anche a mamma, così ci siamo restaurate. C'è tensione in me, sì, perchè Danila non ha risposto con nemmeno una riga al mio lungo messaggio whatsapp. Pina ha detto che è tutta invidia, perchè io adesso sono "una signora". Pina mi ha detto che Maria è falsa come sua mamma, e che Giorgia è più sincera. Abbiamo parlato a lungo ieri sera. Lei ha sempre visto Diego "triste". Assieme ci vede bene. Ci ha pure difeso con i familiari nel 2015 quando lui voleva lasciarmi. Certo, è importante anche avere il suo punto di vista, mi sembra una persona sensibile e non cattiva come

l'hanno sempre dipinta tutti i Dinale. Però devo chiudere con questo passato di sofferenza, guardare avanti in maniera positiva, cercare di fare del bene senza farmi travolgere, pensare al mio Diego, che amo tanto, e alla mia famiglia che ha sofferto per quasi tutta l'esistenza, di quello che mi resta, perchè purtroppo di papà mi devo accontentare di averlo nel cuore e nella mente, con i suoi insegnamenti, e della sua bella fotografia, ai piedi della quale anche mamma ieri su mia imitazione ha messo una conchiglia. Devo dire anche a Pina, che bisogna cercare di pensare alle cose belle e quelle brutte capirle per fuggirle, come si dice nella preghiera allo spirito Santo di Paolo VI. E vivere in pace con Dio e con il mondo, oh come sarebbe bello...c'è però tanta cattiveria nella testa della gente, che non riesco a capire. Ho detto a Pina che io "tutta quella famiglia" non la comprendo, è fuori della mia capacità mentale, è fuori dagli insegnamenti di mio padre e mia madre sulla rettitudine e sull'amore. Non ho detto a Pina che Dinale a Mariateresa avrebbe venduto la casa al mare "per Maria", a noi no, a noi si doveva tener conto degli altri figli. Non so a che gioco stia giocando Mariateresa. Potrebbe essere che punti ad "appropriarsi della casa dei nonni". Comunque ni ci siamo arrangiati, e anche sistemati per bene, senza l'aiuto economico e morale delle rispettive famiglie.

Mi fa soffrire il loro silenzio però, mi riferisco a Danila. Forse ha problemi di rete, perchè il messaggio l'ha ricevuto molto tardi, può darsi sia a Falcade...Boh, prima o poi qualcosa mi dirà.

Ieri sono stata a prendere le lenzuola giapponesi per i tre letti della casa, dai Rosselli. Bruno è stato così gentiluomo che ha voluto caricarmeli lui in macchina. Adriana ribadisce che se le faccio vendere una casa mi dà la provvigione...io le ho detto che con tutti i piaceri che mi fa non la vorrei, e lei ha ribadito "no è giusto così".

Birba è appena entrata dalla finesta che le ho aperto sentendo i suoi campanellini...cara lei

Mamma ieri con la ottima zappa di Pina ha allestito un'aiuola di aromatiche: menta (di Pina), salvia, rosmarino e basilico. Adesso bisogna dare acqua ogni tanto però.

Giulio il passaggio auto lo farà a settembre (ha tropo da fare ed è troppo impegnativo), il tetto appena ha un attimo me lo controlla e si porta la scala (dice che è roba da mezz'oretta). Mi diceva che avrebbe sentito il serramentista, ma non mi ha detto niente. Mario mi suggeriva, per lo sgabuzzino di lasciar perdere il geometra e di arrangiarmi io col comune, e penso lo farò, almeno ci proverò, non mi costa niente, ma io per un lavoro del genere 1600+iva non glieli dò. Mario diceva inoltre che ci magia sopra anche Folegotto, se abbiamo parlato anche con lui. Provo ad arrangiarmi, certo che ci provo. 2000 euro sono un mese di lavoro che non valgono le 2 cazzate del geometra. Nemmeno progetta l'interno, mi ha detto che per quello devo arrangiarmi col muratore. Branco di ladri incompetenti. Sono molto gentili in comune, ho segnato sull'agenda di richiamare un certo signore dell'urbanistica per vedere se possiamo entrare nella riclassificazione che entro un mese hanno intenzione di fare per il bonus facciate. Potrebbe essere che questa zona la portino in B o A non me ne intendo, adesso siamo in C, per cui non abbiamo diritto al bonus.

Ieri ho usato la funzione apposita per detersivi "all in one" (tavoletta tasto), come andrebbe fatto, e da 27 min si è passati a 47, ma c'è stato un bel ciclo di asciugatura. Voglio vedere come sono venute le posate stavolta. Ho tenuto il libretto di istruzioni a portata di mano,

sotto il mio cestino in bagno, dove ho messo anche quello della lavatrice-perchè devo imparare bene. Se non imparo bene ad usare la lavastoviglie con le istruzioni mi faccio consigliare da "hotpoint". Sembra che il tasto pastiglia non si debba usare coi detersivi liquidi, ma le posate stavolta sono venute veramente bene e non tutte macchiate. Se trovo un buon detersivo che non sia "all in one" posso forse avere un buon lavaggio col P5 a 27 minuti.

Ah, Garnier castano naturale nude bellecolor, forse su protesta di tanto altri oltre a me, è tornato alla modella vecchia, coi capelli più scuri. Vedremo alla luce del sole, se hanno schiarito la tonalità rispetto a quest'inverno. Mi ero già comperata una tonalità più scura.

Ho attaccato la lavatrice a 15 minuti, stendo e poi penso di andare a farmi una camminatina rigenerante...comincio ad avere un po' di mal di testa e andrei a dormire un altro po'...e sarebbe l'ora della camminata. Devo stare a letto di più la mattina perchè sennò poi mi succede così, che ho bisogno di ritornare a letto e non vado nemmeno più a camminare. Aspetto la lavatrice, stendo e poi vado a letto perchè la tovaglia ci serve per pranzo. Mi prendo una busta di Polase. Comincio proprio ad avere mal di testa da sonno...

JUNE 24, THURSDAY

2021-06-24 06:23:47

dormito 7h 28 con 600 mg di carbonato di litio

alzata alle 4, adesso ho sonno. Solo il promemoria delle cose da fare prima di partire per casa, con mamma e gatta. 1-scaricare dalla macchina lenzuola giapponesi (di nascosto) 2-scaricare pacchettino tabaccaio 3-scaricare lettino pasha 4-caricare computer, tastiera, mouse (alimentatore no) 5-caricare e-trex 6-caricare agenda e astuccio. 7-Farmaci 8-portare a casa la busta dei soldi per Giulio

JUNE 25, FRIDAY

2021-06-25 04:31:58

dormito con 300mg carbolithium fino circa alle 3.30, 6h20

Avevo il cibo sullo stomaco. Body battery 35/100, +12 nel sonno, tutta un'altra storia rispetto ad un paio di giorni fa. Anche il pomeriggio con Diego non ha avuto le barre dello stress alte, ma blu e basse-cioè riposo. Con lui sto bene, veramente. In armonia con l'universo.

Stamattina alle 9 ho il Dr.Zonta, deciderà lui se 300 o 600 mg la sera.

Ieri ho trovato una multa, cioè un avviso per ritirarla in posta, da parte della polizia municipale di Cittadella...? Io ero pressocchè convinta di essermene beccata una ad Eraclea...sbagliando strada. O è vecchia roba di quando sono stata a Padova, ma è strano perchè di solito rispetto i limiti di velocità e le regole. Boh? Devo chiedere il bancomat a mamma in prestito. Oggi comunque dovrebbero accreditarmi lo stipendio, meno male. La carta di credito l'ho scordata al mare, in una borsa.

Stasera alle 19 ho i peli, devo mettere la crema spf15, quella loro l'ho scordata al mare. Anche qui mi serve il bancomat della mamma, sennò telefono a Marilena e mi faccio alzare per un mese i massimali del pos. Forse sarebbe più dignitoso.

Tra litio extra e Diego, i miei dolori sono sepolti.

Devo programmare le vacanze delle lezioni di francese, oggi potri fare quella arretrata, magari più tardi.

Fatta volentieri colazione su da mamma, 3 fette biscottate e sua marmellata di more dell'anno scorso. Ne avevo bisogno. Ovviamente moketta da 2 di Lavazza rosso "caffeinato". Mi sento abbastanza bene direi. Prima ho pure dovuto far gargiulo. A quest'ora la temperatura è ottima. Le scale erano calde...è sceda ed uscita anche birba.

11 luglio ho il vaccino, mi sa che sarà bene programmare anche una litiemia. Era a 0.5 col Resilient 2 cmpr e 1/2, a filo. Poi i giorni di dissenteria post vaccino e fino a 4 aspirine al giorno avranno fatto il loro gioco. Confesso che per tirarmi "un po' su" avevo anche aumentato il numero di caffè, perchè riposavo un po' male e non ricaricavo abbastanza. Rileggo le mails che ho scritto al dr. Zonta

JUNE 26, SATURDAY

2021-06-26 05:39:25

7h13, body battery 63/100, svegliata poco prima delle 5

Caricare in macchina -ventilatore a piantana -camice da notte -yougurt -borsa pc etc -medicine

Ore 6 andare in ospedale per il prelievo-iniziano alle 7 Con Diego ci troviamo all'ospedale dopo il prelievo, per partire per il mare. Cinzia la prossima settimana dovrebbe fare le misure

JUNE 27, SUNDAY

2021-06-27 05:45:47

Meraviglia!!

Caro Dr. Zonta,

Siamo arrivati ieri mattina verso le 10, io e Diego al mare. Diego mi ha dovuto rifare le impegnative, e scrivere urgente sennò di sabato non me le facevano, non ho capito se perchè non avevano più posto, oppure se è perchè fanno solo le urgenze. Fattostà che sono stata la prima a fare il prelievo!

Ambedue eravamo stanchi, e anche Diego quando può ama il pisolino pomeridiano, sicché ci siamo dormiti assieme due ore abbondanti… Da Garmin stanotte ho ricaricato le batterie come non mai (+35), e stamattina ho 81/100, e mi si dice che ho tutta la grinta necessaria per affrontare la giornata. Quando stavo male-prima del carbolithium la sera avevo sempre 5/100 e ricaricavo zero durante il sonno. (Dice più di 7 ore di sonno, per lo più profondo) Ieri sera non ho preso en, lo faccio per vizio, non per necessità. Io mi sono coricata alle 20, mi cadevano le palpebre, Diego ha guardato la partita. Ovvio che lui adesso è a letto e lo lascio dormire. Questo nostro sfasamento è l'unico "brufolino" nella nostra relazione…

Ieri pomeriggio a casa al computer ho fatto un po' di compere-secondo me logiche e necessarie-Alcuni reggiseni e mutande abbinate. C'erano pure gli sconti così ho rimpinguato il cassetto dell'intimo dove ho roba di almeno 15 anni, e tre cose che mi vanno veramente bene, trovate appunto su Zalando l'anno scorso. Questo sito è eccezionale per la biancheria intima perchè ha tutte le taglie possibili (così finalmente avrò cose che mi vanno bene sul serio, e che nei negozi mi è stato impossibile trovare da sempre) Poi se non ti vanno bene le cose gliele puoi mandare indietro e ti rimborsano. In più ne hanno proprio per tutti i gusti.

Certo che questo non lo dico a nessuno, solo a lei. Diego si metterebbe in allarme ed in più non ha il problema del reggiseno della taglia giusta… Lo dica alla sua morosa, il sito più fornito e serio che ho trovato, ha moltissime marche, a prezzi più che onesti. L'anno scorso ho dovuto fare qualche errore prima di beccare la mia taglia, ma adesso mi "sono sistemata". Poi ci tengo molto "a fare bella figura" con Diego. Ci ho sempre tenuto alla biancheria anche quando lavoravo e studiavo all'università e mio zio Angelo mi portava allo spaccio della Liberty a Vedelago, dove con 50 mila lire ho fatto il carico di varietà per 10 anni e più. Una parure sebbene lisa e non più della mia taglia l'ho tenuta e ce l'ho ancora…era troppo carina.

Adesso devo confessare che ieri mattina all'alba ho preso il mio caffè, prima di andare a fare la litiemia. Questa è sicuramente "la litiemia di Barbara" perchè a quella moketta non riesco proprio a rinunciare. Il prelievo l'ho fatto alle 7 il caffè l'ho preso prima delle 5. Non ho proprio avuto l'impressione che mi abbia fatta andare in bagno di più. E' la mia "gioia del mattino".

Comunque body battery sugli 80/100 me la davano solo dosi massicce di haldol 12 ore e passa di sonno notturno e 4 pomeridiane minimo con il "regalino" della totale incapacità a qualsiasi azione e cognizione normale.

Adesso sono un'altra persona quasi…amo tenere pulita la casa, e me stessa. E mi risulta normale e gradevole farlo, oltre al piacere del risultato finale. Grazie Dr. Zonta che mi ha tirato fuori da quella melma!! Non lo scorderò mai, è impossibile, ha un posto tra le persone più importanti della mia vita. Oggi ci spaparanziamo al sole, e sono io che devo spalmare di crema il Dr. Dinale, che sennò rimane all'ombra e basta per pigrizia.

A proposito di creme le dò un consiglio prezioso se non le ha già prese: al Grifone c'è l'erbolario (negozio al piano terra), e la protezione 30 è eccezionale per iniziare (quella nel tubo arancione, non quelle altre cose liquide etc), mi pare che un tubetto basti per una persona, ed ora che l'hai finito sei pronto per la 15. Il dopo sole rinfrescante (proprio quello) è molto efficace, parola di mamma mia, che non riusciva a dormire, poi l'ha messo ed è passato tutto. Io questa cosa l'ho scoperta per caso, quando lavoravo a Basovizza ed una mia segretaria faceva le giornate a Lignano nei fine settimana, aveva una abbronzatura perfetta e nemmeno una ustione…così le chiesi cosa avesse usato…Anche mio fratello, che è una lucertola adesso compra solo i solari dell'erbolario.

Adesso andiamo al punto: leggo litiemia 0.8 e sono contenta, ma interpreti lei che io non sono del mestiere. Avevo paura che fosse bassa…

Attendo il suo parere, attacco il referto, buona settimana

Barbara

JUNE 28, MONDAY

2021-06-28 04:47:56

"viziosa e felice"

7h18 di sonno, risveglio prima delle 4 (brava perchè abbiamo pisolato all'ombra quasi tutto il pomeriggio). Poi avevo una gran voglia di caffè, medicine e biscottino e cicchetta, anche se ero ancora un po' assonnata. Fa caldo, non tira un pelo d'aria, ho attaccato il ventilatore. Spero di andare in bagno, rilassandomi un po', alla mia alba. Spero anche che Diego ci

faccia un po' il callo. Ho bevuto il caffè freddo rimasto e poi ho fatto il deka. Penso che tra un po' me ne tornerò a letto.

Ieri siamo stati da Michela e abbiamo preso tre costumi per Diego, due magliette ed un pantaloncino tecnicco-sportivo. Bello il mio uomo! Un costume, una maglietta ed il pantaloncino sono stati un mio regalo, gli ho detto che almeno rimpinguo il regalo di compleanno, visto che i suoi sono sempre molto più sostanziosi, e così l'ha presa bene.

A pranzo abbiamo mangiato un rapido e goloso panino felafel, perchè stavo tanto bene all'ombra al mare e non avevo voglia di tornare a casa. Siamo tornati, dopo essere sempre stati all'ombra senza crema ed aver preso un po' di sole lo stesso, verso le 17 a casa, doccetta e preparazione di una semplice cena, ma romantica, dentro col ventilatore. Spaghetti al pesto, verdura a volontà (sempre coi dadini di feta, a me piaccino e a Diego pure...a dire la verità piacciono a tutti a casa). Maria ed una delle sue amiche sono passate a salutarci, volevo quasi apparecchiare per 6, ma non hanno voluto, ci organizzeremo bene un'altra volta. Penso siano state positivamente impressionate dall'atmosfera gradevole e serena.

La mattina ho fatto i capelli a 2 mm a Diego, le sopracciglie ed i peli del naso, infine una buona volta, quelli del "pomo d'Adamo".

Ieri, quando sono tornata a letto è stato dolce e mi ha abbracciata, preoccupato perchè non dormissi abbastanza. E ci siamo fatti "il nostro mare di coccole"...

Dall'estetista che mi ha seguita, quella con la cognata bipolare incinta di 4 mesi ho detto "le cose tristi della vita quando ho troppo poco litio mi sembrano ancora più tristi del normale"...e lei ha aggiunto "succede così anche con quelle belle"...

JULY 1, THURSDAY

2021-07-01 06:25:39

risveglio h 5, BB 56/100, 6h.18 sonno

Non male. Tanti sogni inquietanti nella fase rem, piuttosto lunga oggi mattutina. La giornata di ieri è stata intensa, i 7km nel parco la mattina-che devo dire è la soluzione ottimale con questo caldo, perchè l' è decisamente più fresco rispetto al lungomare dove il sole picchia troppo già dalle 6.30 del mattino. Penso che questa sarà la soluzione che adotterò nel periodo più caldo, per fare attività fisica. Devo cercare di farla tutte le mattine prima di mettermi al lavoro. Poi pesca, poi mare. (siamo stati anche da Adriana a portare il lettino pasha per il ritiro di Gobriko/Amazon. Chissà se mi restituirà i soldi dei precedenti tre lettini che ho restituito al corriere. Magari prossimamente riproverò a scrivere loro.

Alle 11.30 io e Diego siamo andati a fare la spesa, per ben sfamare 7 bocche. Abbiamo avuto Maria, con le amichette ed il morosetto di una di loro. Ho fatto 7hg di carbonara, meglio che potevo, rucola con feta e pomodorini, mozzarelline e pane fresco (sul quale si sono fatte sotto). Poi per finire la "crema alla banana" ghiacciata, caffè per chi voleva. Risultato positivo, se non miettevo ad un certo punto a fare la lavastoviglie non sarebbero più andati in spiaggia... Diego mi ha aiutata e prima di un pisolino di quas 2 ore, la cucina era perfettamente a posto.

Poi verso le 17 siamo arrivati in spiaggia in macchina-pelandroni-ho fatto anche il bagnetto perchè ero accaldata, fino alle 19. Poi ci siamo preparati (dopo aver prenotato) per andare

da Gnan a mangiare un po' di pescetto, il nostro solito più o meno, senza carboidrati, con verdura cotta mista (molto buona) e patate al forno-queste Diego le ha mangiate, erano molto buone e decisamente più leggere e sane di quelle fritte. Due antipasti soliti (capelonghe canestrei capasanta alla griglia) lui 4 hg di bell'anguilla io branzino tutto alla griglia. Diego ha dovuto aiutarmi con il branzino, perchè ero sazia. Eravamo solamente due tavoli. La crisi è grande con questo COVID, cui contribuiscono anche le partite di calcio, così come ci ha detto il nostro solito simpatico cameriere. E' spettrale. Per essere praticamente luglio mi sembra che la gente, anche in spiaggia non sia moltissima. Molte case dei villaggi qui sono ancora chiuse. Il tutto si anima molto il fine settimana-una ressa. Eravamo a letto alle 22-22.30. Ho chiuso la finestra ieri sera perchè ho capito che il mio dolore alla tempia e parte del cervicale dallo stesso lato potecva essere acusato dalla corrente d'aria. Infatti stamattina pressocchè non lo avevo-c'è un piccolo strascico dei giorni precedenti-ieri non se ne era praticamente andato del tutto nemmeno con l'aspirina.

Ho l'impressione che passandomi qui la stagione estiva, tra vacanza e telelavoro, e via via scoprendo le soluzioni che meglio si adattano al clima estivo e ad un po' di vita all'aria aperta, ho buone possibilità "di mettermi un po' a posto", in salute ed equilibrio psico-fisico. Sto scoprendo le soluzioni adatte: il lungomare-camminata quando non fa troppo caldo-e rigorosamente la mattina presto, il parco altrimenti. Anche il guardaroba che ho, per esempio, non è adattissimo "al gran caldo", ci vogliono top e canotte, l'ho scoperto vestendomi ieri sera. D'altra parte è la prima volta nella mia vita che affronto una stagione al mare, partendo dalla trapunta e dal piumino...Mi faccio un'esperienza. Certo a Lecce una qualche esperienza me la sono fatta, ma avevo 4 cenci che lavavo tutti i giorni. Insomma, un mondo da esplorare.

Con Diego abbiamo detto che non rinunceremo alle nostre camminate in montagna in qualche fine settimana, in cui a proposito tornerò, cercando qui di allenarmi un po', dopo due anni di covid e sedentarietà. Poi Diego avrà le ferie tra la seconda e la terza di settembre, per la montagna è troppo tardi. Speriamo dai che il tempo sia bello e che venga a rilassarsi un po' qui con me.

Questa settimana di vacanza con lui mi sta facendo trovare equilibrio e serenità, cerco di fare in modo che giornate e pasti siano vari, che abbia anche qualche distrazione, perchè la routine della spiaggia a lui non piace molto anche se gli fa bene. Dico pure io che più di una settimana così forse non la reggerei, forse anche colpa dell'anticiclone africano che ci sta martellando. Ieri sera era già più fresco comunque. Io ero sempre abituata a fare ferie marine con Diego "quasi fuori stagione" mai con il gran caldo. Ora l'organizzazione anche del vestiario è diversa, anche per la camminata mattutina. Noi eravamo quelli dei primi di giugno e di settembre, non ricordavo più cosa volesse dire fare un bagno in mare-era sempre troppo freddo.

Adesso dopo la tecnica dei due carbolithium serali da 300mg, mi sembra che le cose vadano meglio, che io mi stia riorganizzando, di riposare meglio e di avere cicli vitali di carico-scarico di energie di una persona "normale" (BB). Forse anche ci voleva un po' di vacanza con Diego e godere la libertà del tempo libero, un po' di sole e mare anche. Affronterò anche meglio il successivo periodo lavorativo. Cinzia dovrebbe riuscire a fare le

misure questa settimana, poi ci sarà anche qualche rientro a Padova. Col telepass sono organizzata.

Poi durante la stagione ci saranno in programma le visite di Teresa e Giorgio (con mamma e birba), quelle delle ragazze e della Giovanna, poi forse lo zio Angelo con la sua "vipera" per qualche giorno. Paolo non so. Ha le ferie in agosto, ma a me la Beatrice non mi va proprio giù. Meglio non pensarci. Con quello che ha detto di me e sulla mia fine infausta con Diego, ed i suo progetti di prendere per il collo mio fratello-lei, nella sua condizione dell'esistenza-neanche fosse una ragazzina alla prima esperienza che deve "vendere bene la sua pelle", confesso, non mi va giù, vedrò se riesco a far ragionare mio fratello.

JULY 6, TUESDAY

2021-07-06 11:00:48

però...

ho fatto tanto negli ultimi giorni che adesso non so cosa fare...da parte dei colleghi tutto tace ancora a quest'ora. Devo approvarmi la missione, certo che ho fatto domanda ieri sera, ho fatto una domanda a Paola sulle due giornate delle visite mediche/analisi (se posso lavorare da bassano)..ecco, meglio che chieda a Gianfilippo... Tra mezz'ora ho uno skype con francesco perchè sembra che le misure SERS lui le possa fare fino a giovedì, poi si va dopo il 20 agosto. Tempi Biblici per finire questo lavoro! Ed io giovedì ho TEM e Z-Potential a Padova. Non posso crederci! Ed io che diamine faccio fino al 20 agosto? Non ne ho la più pallida idea. Mi sento spaesata.

JULY 7, WEDNESDAY

2021-07-07 02:49:43

h 2:02

sono rincitrullita ma avevo bisogno di una pausa e di sgaranchirmi un po', mi farò un deka, le medicine è troppo presto per prenderle, poi torno a dormire fino ad un orario più decente. Data l'esperienza di ieri, con Gianfilippo che ha detto che non posso fare TL dalla vecchia postazione fuori data, e qui il TL estivo durerà fino al 31 ottobre, devo informarmi con Adriana per chiedere l'allacciamento del gas metano dalla strada a casa e mettere almeno un paio di termoconvettori come i suoi: tempistiche e costi. Magari telefonare a Ginfilippo-successivamente, in un momento in cui sono sola, e chiedere se su autorizzazione del direttore mio, se fa freddo tornare a Bassano fosse possibile, come mi pareva mi avesse detto prima di comperare la casa. Non mi preoccupana nessuna delle due situazioni, magari anche sposterei la sede di TL "invernale" a casa mia, al civico 36, così potrei "liberare l'appartamento di mamma" come lei sognerebbe tanto...certo, potrei finalmente godermi la mia bella casa, anche con Diego, anche se per i pasti e le piccole assistenze a mamma diventerebbero un po' più pesantine le cose. ...ecco cosa avevo per la testa, che dovevo alzarmi dal letto..la RAM carica...da liberare...stavolta mica smania di lavoro e preoccupazioni... Da Adriana raccatterò anche i miei pacchettini vari.

Ieri sono stata da Maria e dalle amiche, dopo conversazione telefonica con Mariateresa, perchè sono in fase di "grandi pulizie". Che tenerezza! sono disorganizzatissime, oggi a qualche ora vado a dar loro una mano, e magari organizziamo un po' i lavori. Intanto hanno fatto il bucato dei coprimaterassi (come ho detto loro io mi ero ben stufata di farlo), e Mariateresa ha comprato anche quelli di ricambio. Viene giovedì, ma non ci incrociamo. Le ho un po' rassicurate, perchè è nel carattere di Silvia, quando ha le scatole girate per qualcosa, attaccarsi a questo e quello e fare le lamentazioni ed i rimproveri agli altri.

Abbiamo fatto una lunga chiacchierata, mi hanno chiesto in quali posti sono vissuta e quali ho visitato...erano tutte attente, è stato divertente. Non pensavo di poter aver qualcosa da raccontare che loro interessasse...Mi sono pure dimenticata dell'esperienza a Tunisi, della Crociera con Diego... Sono contenta che venga abbattuto il muro di diffidenza che forse avevano, sono care e brave ragazzine alla scoperta del mondo. Ed io ho tanto bisogno di scambiare affetto. Forse rassomiglio per loro a quello che Rosa era per me. E Rosa è stata una persona importante nella mia vita, i suoi punti di vista colti esperti ed intelligenti erano preziosi per tutti. Si stava bene con lei nonostante la differenza di età, ed il suo aspetto esteriore "provato" dalla malattia. Aveva sui 50 anni quando l'ho conosciuta, ed io poco più della metà, ma non c'erano barriere. Mamma era persino "gelosa" e Paolo per via del suo aspetto esteriore non l'avrebbe neppure mai avvicinata, e proibiva di farlo a me, con scarsi risultati, ovviamente. e' stata una grande amica, sempre in grado di incoraggiare tutti.

Adesso cerco di chiudere ed andare a letto, domani tuttosommato ho lavoro leggero, qualche questione sicuramente, il manuale dello z-potential. Magari rivedrò anche un po' di letteratura su endote, così posso dare una valutazione a spanne della bontà del lavoro che stiamo facendo.

Paolo è arrivato ieri sera, mi sembra un po' più ometto. Spero che al lavoro inizino a valutarlo un po' per quello che vale, ed è professionalmente molto in gamba. Magari potessero collocarlo nella postazione che merita data la sua grande esperienza e serità. E' un po' focoso, sì, un suo difetto congenito...

JULY 11, SUNDAY

2021-07-11 06:37:34

sempre alle 4 ma bene! dalle 20

Allora, sono stati giorni molto intensi, sia piavevoli, sia stressanti. Alla fine tutti uniti gli informatici, riusciremo a ripristinare il mio computer.

Lista cose da fare a Bassano 1- impegnativa analisi litio con Diego 2- tirare fuori pasticcio congelatore 3-tirare fuori lettino pieghevole blu 4-tirare fuori sgabellino legno 5-Tosano con BP grattati: colori capellli io e mamma, bagnoschiuma, shampoo, balsamo, lavazza rossa scorta 6-wiskas pranzetti manzo 7-telefono tifa chiamarla e darle indirizzo 8-yougurt activia 0%, nutella 9-fiocchi di latte ed eventuale secondo per il pranzo con Diego e Paolo (carne e verdura lavata) 10-Rotolo scotch largo in cucina 11-Limoni in frigo 12-Radicchi (tanti) nell'orto (vicino more o pomodori) tagliarli e metterli in un sacchetto 13- Pomodori grossi e maturi 14-Cercare CD licenza WinXP e portarlo a Porto, per passare la licenza ad Enrico. 15-Carta vaccino ed anamnesi 16-libretto smalterie mamma in cucina vicino TV 17-DDT 18-acqua al sacco del prezzemolo

Lunedì mandare ricevuta Paola BP

JULY 12, MONDAY

2021-07-12 15:55:21

cosa manca...scaletta di lavoro

2-Speriamo che tra un po' con il supporto tecnico si riesca ad istallare parallels 3-Col supporto di Enrico winxp, e magari anche origin ed il software del DLS Questo si dovrebbe riuscire a combinare in giornata.

Poi il lavoro da fare da qui al 20 agosto è quello di fare la statistica delle nanoparticelle
Sistemare a regola d'arte con gli attach la libreria di SERS UV.

Sarò, grazie a tutte queste sfighe più che impegnata

Dal mio conto Zalando non ha ancora incassato, forse per via che ti dà più di due mesi di tempo per i resi, penso sia per quello. Sono salva senza chiedere prestiti.

Ho promesso che nel paper importante ringrazierò esplicitamente enrico, Carlo, Paralles, il supporto apple e la clarivate

Poi anche il finantial support dello iom e di unipd (tem, dls Raman) Quindi anche del ceric

JULY 16, FRIDAY

2021-07-16 03:48:05

ore 2.20...stanca di stare a letto

E' voluta uscire anche birba...non timbro per questa cosa del diario. E' da molti giorni che non scrivo. Ieri sera, come al solito sono andata a letto prestissimo, subito dopo cene. Volevo veramente riposare e mi "sentivo interiormente liberata", per il fatto che era da una settimana che lavoravo in uno stato di alta tensione, accortami dopo la missione a PD, che la libreria UV SERS era andata danneggiata, che Parallels non funzionava più...ho fatto gli aggiornamenti di entrambi i programmi e poi per entrambi-non funzionava niente-ho dovuto richiedere suppoto tecnico-e sono stati giorni davvero estenuanti. Ieri sera, grazie a Telegram scibot-, alla libreria parzialmente ripristinata, dopo giorni di lavoro sono riuscita a fare il ripristino. Finalmente sono a posto, pronta per il lavoro scientifico puro e sereno. Devo fare le statistiche del TEM e poi fare un rapportino, con lo z-potential nuovo che è di -10 mV.

Alessandra Satta, collega IOM di Cagliari, nel frattempo ha anche cominciato a mettere su un gruppetto IOM "patrimonio culturale", bene così se ve liscia con le competenze di Moreno sul SERS e di UV di IUVS con la nostra "sonda SERS UV" possiamo fare anche noi la nostra parte. Questa è una bella cosa, così anche le mie competenze in materia non andranno perdute. Ieri lei aveva un meeting virtuale con capo del settore INO e non so chia altro. Poi farà una riunione anche con noi, per conoscerci e vederci almeno in faccia. Stefano Bigaran rientra dalle ferie dopo il 20 luglio, gli devo chiedere come siamo messi con la versione di igor (io avevo la 6 dello iom-in cui vedo tutto sgranato), ho scaricato un demo da 30 giorni della 8 ed è perfetta. Un upgrade dalla 6 costa circa 300 euro, sarei disposta a pagarmelo, se wavemetrics me lo permettesse. Lavorare bene è importante. Mafari a tempo debito, mi metterò su una bella libreria per il "patrimonio culturale IOM", perchè ho tutto sparso in giro, penso ancora che le ricerche bibliografiche io le abbia fatte col proxy di lecce. Non avevo endnote e non sapevo usarlo. Un peccato. Francesco usa Zotero. Io devo reimparare col novo endnote20 a scaricare i riferimenti bibliografici, perchè ci ho provato-Safari purtroppo non lo fa-Chrome mi ha reinviato ad un "endnote20 online" il cui funzionamento mi è oscuro. Magari o chiedo al supporto tecnico e cerco in rete informazioni.

Oggi devo mettermi in skype-call con Francesco, se è disponibile, riguardare le linee guida di Moreno per le misure SERS, e stabilire la disponibilità di cuvette di quarzo (se e quante ne hanno), per le misure in soluzione, e di vetrini di quarzo-oimè almeno uno o due-per le

misure in film solido. Mi pare che Francesco consigliasse vetrini di quarzo, e non fettine di silicio.

Ieri ho guardato un demo di Omnama: Reboost21 su alimentazione, moto etc. e mi è sembrato valido di consigli. Così ho preso l'offerta a 79 euro, per 21 giorni di corso, perchè mi sembrava sensato, valido e comprensibile. Qunado molti e molti anni fa feci quello sul lavoro mi aiutò molto, con buone idee, e alla fine con il lavoro mi sono organizzata bene col loro "e-e anzichè o-o e il mio lavoro per fortuna non l'ho mollato. Spero anche qui di far tesoro di validi consigli. Erano molti anni che nelle loro mails non trovavo qualcosa che mi interessasse.

Ieri ho anche protestato con Amazon che mi rimborserà circa 100 euro tramite una loro garanzia del fatto che ho restituito i lettini pasha, e che il venditore non mi ha mai risposto. Bene, finalmente. Poi ho ordinato una vaporiera per cuocere le zucchine, perchè a me così fanno funzionare l'intestino alla grande, grigliate no. Dal demo di ieri daranno consigli anche sui metodi di cottura "per non seccare le fibre". Dovrebbe arrivare oggi, a Barbarigo 24.

Pensavo, ieri sera, che non mi sarei svegliata così presto stamattina, ma evidentemente, dovevo fare "organizzazione mentale". Da quel che ho scritto ne avevo veramente bisogno.

Ieri verso le 18 ho staccato, e deciso di vincere la pigrizia e di andare da Adriana e dal tabaccaio a piedi-almeno ho fatto 4 km. Eravamo tutti "prostrati": Adriana mi ha detto che l'elettricista le ha portato il conto per me, ma non aveva la forza di cercarlo...le ho detto "domani", così porto via le mie scatolette (reggiseno e berrettino da sole); dal tabaccaio ho ordinati "filtrini ritlza argento", e lui mi ha detto no problem, se mi chiede il mio nome forse non so neanche rispoderle!

Per strada ho chiamato Diego, gli ho raccontato della mia giornata sotto pressione, del corso, della vaporiera...e lui ovviamente mi ha detto "i tuoi acquisti incongrui" "ma non avevi detto che non avevi soldi!" Gli ho spegato che per fortuna Zalando dà molti giorni, forse 100, perima di pigliarsi i soldi, per cui ero ancora al sicuro e potevo farlo. poi gli ho detto: "amore, ma io sono delicata come un fiore esigente molte cure, come una gardenia...tu fai molte visite private e stacca molti assegni in mio favore..." Certo, ho scherzato, ma sono riuscita a farlo ridere a fine giornata lavorativa, piuttosto lunga e pesante anche per lui.

Sono le 3.30, ho bevuto il caffettino (dopo le medicine) e mangiato il mio biscotto, mia mamma si rotola nel letto, protesta con me perchè mi sono alzata e non dorme. Quindi non ci trovo niente di strano in me. A me, a fare come lei mi verrebbe una "crisi idrofoba", piuttosto mi alzo! Poi quando ho la mente sgombra torno a letto più serena. Non sto mica facendo cose inconsulte. Mi riposo molto di più così. E devo dire che in fondo mi piace anche. Ieri pomeriggio ho dormito fino alle 16 da quanto il lavoro mi aveva usurata mentalmente. Può pure darsi che il Reboost21 educhi a non fare così, non lo so.

Quindi oggi faccio un salto in auto da Adriana, vedo di prendermi le cose e pagare l'elettricista. Poi Francesco in skype-call, aspetto la pentola, studio endnote20, reboost21, lezione di francese, magrari imposto la libreria di patrimonio culturale-cercando le vecchie cose-Direi sì che per oggi potrebbe bastare, non ho intenzione di lavorare molto, la

prossima settimana potrei iniziare le statistiche NPs, istallare su XP il software della macchina DLS che mi ha dato Lucio. Un venerdì spensierato e sereno, magari anche un po' di mare con mamma Silvia e Giorgia, e/o una passeggiatina. Sennò mamma si annoia troppo...ieri ha tolto gramigna e foglie secche dalle siepi la mattina-era fresco perchè aveva piovuto, poi il pomeriggio ha riposato al sole qui in giardino perchè si era sfinita, mentre io lavoravo e facevo lavatrici...

Penso possa bastare. Non ne ho chissà quanta voglia ma torno a letto, così mamma è contenta.

JULY 17, SATURDAY

2021-07-17 06:30:24

alzata alle 5 dormito 7h53

certo alle 3 circa sono andata in bagno, ma ero rilassata e sonnolenta, birba ritta in piedi sul suo lenzuolino, dal letto di mamma, mi aspettava per uscire, ma in più sapevo bene che oggi pianificazioni di giornate lavorative non ne avevo, nè lezioni di francese. Secondo me le mie alzate alle 3 sono guidate dal subconscio. Infatti poi quando in un'oretta ho sbrigato e messo nero su bianco quel che dovevo fare durante la giornata (tipo ieri), oppure liberare il mio cuore dalle angoscie e dalle sofferenze (tipo prima di introdurre 2X300mg carbolithium serale pronto-poi le miserie del mondo hanno cominciato ad avere un altro peso, molto più leggero, che non era più in grado di trafiggermi l'anima e spossarmi, body battery 5/100 per giorni +0-0, barre dello stress altissime e gialle). Stamattina body battery 80/100, ricarica col sonno +22, direi eccellente, niente En. Ieri, quando mi sono alzata ed ho pianificato la giornata ho cominciato a ricaricare-cosa che non avevo fatto durante il sonno-e tutte le barre gialle notturne, dalla mia levata hanno cominciato a diventare basse e blu-ero entrata in uno stato di rilassamento profondo, scrivendo ed organizzando le idee. L'ansiolitico non è in grado di cambiare il trend, 20 gocce di En non mi evitano una notte di "barre gialle", sebbene io dorma, nè mi aiutano a ricaricare. Evidentemente, sebbene sia impossibile a livello razionale che me ne renda conto, scatta la molla, mi devo alzare perchè divento irrequieta, mi sveglio-magari anche con un po' di stanchezza, ma devo reagire, non sopporto più lo stare a letto.

Questo vivere al mare, mi aiuterà a "risanarmi", a trovare la soluzione-seppur con le terapie adeguate-ai miei malesseri. Il primo periodo qui, saltavo come una cavalletta per organizzare la casa, per pulire, per mettere ogni cosa al posto giusto per me ed i miei familiari, perchè non mancasse niente di ciò che serviva alla routine quotidiana, che mano a mano si rivelava. Ero eccitatissima di avere comperato e sistemato con Diego questa casetta, questo punto di riferimento, questo "porto sicuro", ne ero ammaliata. Adesso mi sono abituata, ho una visione più obiettiva, ci sto bene e basta. Se manca qualche lavoretto, con Giulio so portare pazienza, il più è stato fatto. Non è una villazza, ma un luogo che mi dà una profonda serenità, nella sua architettura, nel verde, nella sua collocazione ed orientazione all'interno del villaggio e rispetto al ciclo del sole. Queste finezze le ho potute valutare bene in più di 17 anni di collaudo ed osservazione "della casa dei nonni Dinale", ci separa solo la casa della Pina. Siamo stati molto fortunati, che per puro caso siamo venuti a sapere da Adriana Rosselli che avevano questo blocco in vendita, lo scorso settembre. Mi si diceva, che dati i rapporti piuttosto insoddisfacenti nei miei confronti con i Dinale, avrei dovuto comprare ben lontano da loro...io no, volevo una casa "come quella dei nonni",

dove stavo bene e mi sapevo muovere anche al buio, che mi "fosse familiare". Il nonno non ci vendeva la sua, utilizzata da tutta la famiglia, fino alla seconda generazione. Quando Diego mi intestò la casa, i musi lunghi ed i commenti aspri di suo papà, non mancarono. Io non contavo niente per loro, valevo meno di zero, malata, senza figli e non sposata. La mia anima queste cose le ha sempre percepite all'istante, con sofferenza ovviamente, ed anche disperazione per me stessa. Chi mi conosceva veramente era Diego, che in un certo senso, nonostante tutto, è sempre rimasto con me. Adesso però con me sono diventati tutti cordiali e gentili, ed io faccio altrettanto, facendo pure il primo passo. La cosa non mi dispiace, io a loro ho sempre "voluto bene", nonostante i "loro servizi", la sofferenza interiore di questi ultimi 17 anni.

Spero che in agosto, quando ci saranno in ferie le nipotine più piccole, Diego porterà da noi i nonni, mi piacerebbe venissero tutti e due, almeno un paio di giorni. Potrebbero anche appianarsi ulteriormente i dissapori da parte loro, in particolare del nonno. La nonna che conosce bene la sofferenza "psichica", non la sento ostile, almeno da quando la portai dalla Alì a cambiare la terapia, molti anni fa. Speriamo che ce la faccia a venire.

Poi ho programmato missione a PD-lunedì faccio le carte-venerdì 23 luglio, così poi torno a Bassano, vivo il fine settimana con Diego, lunedì litiemia, martedì psichiatra. Diego non lavora quel WE ed è stato contento ieri della mia proposta. Chissà se decideremo di fare una camminata in montagna...non troppo pesante. Sarebbe molto bello.

2021-07-17 06:54:16

h 6.31, riflessioni informatiche

Anteprima è un gran programma, ho scoperto che con "stampa-export pdf, pagina selezionata in barra laterale", fai l'estrazione di pagine pdf, senza bisogno di pagare un fotuna a quelli di acrobat. Così ho pagato f24 di asvo Scopro molte cose un po' alla volta delle potenzialità del mac, vado impratichendomi.

Ho seguito due tutorials (che ho sacricato) molto ben fatti su endnote20, ho imparato molto sul suo uso consapevole. Un garn bel programma. Cis sono tutorials anche nella loro pagina web.

Ho sistemato anche il programma per scaricare i video, cui si possono aggiungere i sottotitoli-eccellente.

Grazie alla pianificazione all'alba della giornata ho fatto molte cose, non troppo impegnative, ma necessarie e con piacere. E ad una certa ora ho detto STOP, avevdo fatto orario, ad occhio e avendo completato la scaletta, reboost21 a parte.

Sono passata da Adriana a prendere reggiseno sostituito e berrettino e la fattura dell'elettricista-classe-120 euro per la certificazione dell'impianto. Mi sono fatta dare il suo numero da Adriana, e ci siamo sentiti, perchè volevo sapere delle prese nelle camere, perchè non era etico che fosse tutto lì. Mi ha rassicurata, che per il resto è d'accordo con Giulio, bene, che lavora bene deve essere giustamente ricompensato. Ne è stato felice. Deve operarsi un tendine sfilacciato della spalla in conseguenza ad un incidente sul lavoro. Oggi con una mezz'ora di anticipo mi fa sapere se passa a prendersi i soldini. Chissà quando verrà Giulio...lo pagherei volentieri, ho i soldi da parte per pagare i mie debiti.

Pina ha detto a mamma che i Dinale adesso mi rispettano di più. Non è una persona così "malvagia" come i Dinale me l'avevano sempre dipinta... ha le sue fisime, ma non è stupida e neppure cattiva. Non avrà molta istruzione, vabbè, però è vivace e generosa. Ci ha persino portato del pane alle olive appena sfornato che stava facendo, ieri. Le piace molto fare conversazione...io però sto poco e scappo, anche con mia mamma, perchè sono abituata con Diego e con i nostri lunghi silenzi...certo che se c'è da parlare parliamo...ma sempre con una certa moderazione!

JULY 18, SUNDAY

2021-07-18 06:38:34

h4, 7h06 BB 41, +4 notturno, barre gialle fin dopo le 24

Ieri fu "il mio sabato del villaggio" tempo uggioso, ma spiaggia con mamma a tutti i costi. Volevo staccare. Qualche goccetta di pioggia, ma transiente. A mamma ho portato il mio lettino del brico di molti anni fa, io mi sono stesa sulla sabbia, certo con stuoia ed asciugamano. Così ho ordinato su amazon un lettino da spiaggia anche per me, però azzurro e non blu. Speriamo bene-certo che se non mi piace il "tessuto" glielo mando indietro, perchè non sono riuscita a capire dalle foto. Dovrebbe arrivare da Adriana verso il 28. Basta che in tutto ne abbiamo almeno 2, tanto in genere quello è il numero medio di frequentazione della spiaggia. Tornando a casa abbiamo incontrato anche quella "famiglia meticcia", con la quale in un certo senso avevo familiarizzato il sabato che Diego non c'era, miei vicini di ombrellone al Terrazzamare-sono di Verona, in genere fanno il fine settimana, e si sono organizzati per la spiaggia libera anche loro. Il papà mi ha detto "domani siamo qui anche noi, oggi per via del tempo abbiamo saltato, ci vediamo". Siamo tornate dalla spiaggia verso le 19-tardi per me-abbiamo fatto la spesa, ed io avevo veramente fame. Pollo arosto e coste lessate. Ed un pezzetto di tramezzino al granchio, in offerta ad 1 euro. Tornando così tardi ho detto a mamma che la doccia la rimandavamo al dopocena, in realtà io poi non ce la facevo proprio, ho asciugato alla buona i capelli e sono andata a letto "salata", tra le lamentazioni di mia mamma per questo e perchè le avevo lasciato da sistemare la cucina...ma come ho detto per me era troppo tardi per farcela ad agire diversamente, l'ho detto anche a Diego e Diego lo sa e ci organizziamo. Solo che ieri il sole è uscito tardi-abbiamo fatto anche il bagno in mare con mamma per mano, che è stata travolta da un'onda...e chiamava aiuto, ma il suo braccio era saldo nella mia mano...ero già riuscita, grazie anche al colpo di un'altra onda, a tirarla in piedi, quando è arrivato il bagnino e l'ha condotta fuori, dicendole "queste onde non sono per lei". Io poi, non volevo tornare a casa per pranzo, volevo portare a mamma un trancio di pizza in spiaggia e restare lì a rilassarmi-con Diego quando non si hanno a disposizione molti giorni si fa così, poi nel tardo pomeriggio si torna, ci si lava, si prepara la cena e quant'altro-ci si satura di spiaggia più in fretta. Invece mamma no, voleva la pasta. Io ad un certo punto, ho accettato-solo perchè volevo ordinare da PC il lettino anche per me. Così mamma ha messo nel pomodoro una quantità industriale di burro, abbiamo finito la poca peperonata che era rimasta, con una costicina a testa, di quelle avanzate. Ovvio, pisolino-dal quale non mi sarei più alzata, se non fosse che mamma continuava a chiamarmi. Saranno state le 14.15. Siamo partite per la spiaggia in auto, e dato il tempo c'era parcheggio, ed ho avuto la peperonata sullo stomaco per ore ed ore, senza riuscire a chiudere occhio. Ho chiamato Zio Angelo, Agnese, Diego, poi zio di nuovo con la rassicurazione di Agnese che per un problema reumatico come il suo "la giusta dose di cortisone" sistema il tutto, e con la dritta di Diego

che Gusi è l'unico reumatologo all'ospedale di Bassano e che quindi con un'impegnativa urgente non serviva che chiedesse visita privata da lui, e che era lui che curava i ricoverati, quando Silvio era stato all'ospedale l'ultima volta, e che i medici di base, seppur specializzati, "non hanno la pratica". Si è un po' rasserenato e mi ha ringraziato, visto che era un po' avvilito. Almeno nel mio stomaco in rivolata sono riuscita a fare qualcosa di buono. Mamma ha voluto anche il gelato e mi ha fatto correre al carrettino, mi ha detto che era il primo che mangiava qui al mare, perchè Paolo non voleva mai, coi suoi pallini del dimagrimento. Ho sentito anche Silvia (Dinale), che dato il tempo mi ha informato che sarebbe rimasta a casa a leggere con Giorgia. Mi ha anche proposto una rappresentazione teatrale comica alla darsena, dopocena, ma io le ho detto subito che non ce l'avrei fatta, avevo bisogno di staccare la spina e di andare a dormire, che non ero ancora pronta ad affrontare il dopocena e a perdere ore di sonno che poi non sarei riuscita a recuperare, visto che poi mi sveglio sempre alla solita ora. Ha provato ad insistere un po', ricordandomi che quella volta con Paolo ce l'avevo fatta, ma le ho spiegato che se non l'avessi fatto mio fratello mi avrebbe trucidato, ed in più che era quasi un'occasione unica per stare un po' assieme, che adesso ne avevamo anche di diurne, e che poi mi era costata molto, visto che non ero riuscita ad alzarmi un po' più tardi.

La mattina io Giorgia e Silvia eravamo andate al molo dei cigni, e ci eravamo fermate anche ad un baretto al ritorno a prendere il caffè (Giorgia spremuta). Ci abbiamo messo parecchio perchè abbiamo parlato molto di Tolstoj (Silvia sta leggendo con passione Anna Karenina) e lei non ci poteva credere che era bipolare pure lui. Le ho detto che i testi specialistici lo confermano, sulla base dell'agire della sua vita, e dall'analisi dei suoi scritti. Abbiamo scoperto assieme che in Anna Karenina Tolstoj "faceva fare ai personaggi", cose che "aveva fatto lui"-io portavo esempi concerti del suo agire, lei le sue competenze letterarie, ed alla fine mi ha dato ragione. Le ho detto che un po' tutte queste persone con tale patologia, dagli studi non hanno particolari anormalità-hanno anche periodi di normalità intercalati-ma il dolore che sentono è di intensità fuori del normale, così come la gioia. Cercano tutti di "cambiare il mondo", per starci dentro un po' meglio pure loro. Lo avevo sperimentato sulla mia pelle, e adesso con le cure giuste, queste battaglie le avevo abbandonate. Avevo recuperato continuità-e abbiamo ricordato i tempi del liceo e la mia modalità discontinua nello studio che Pan criticava con ironia ed un po' di tenerezza, forse-ed i picchi ora si erano smorzati, sia di dolore sia di entusiasmi. Che purtoppo per anni mi avevano propianto assieme anche farmaci per la schizofrenia con continuità, che mi dannavano la vita e ai quali mai smettevo di ribellarmi-che il mio attuale psichiatra mi ha spiegato vanno usati su un caso come il mio solo per lo stretto necessario e come ultima spiaggia, nel caso non si fosse riusciti a smorzare la fase eccitatoria in tempo con il litio ben dosato, e che quest'ultimo una volta subentrato il delirio non sarebbe stato capace di smorzarlo. Al molo abbiamo fatto delle foto di noi, e Silvia mi ha detto che Diego le "aveva raccomandato di darmi un'occhio"(se davo di matto, iho inteso io) , e che l'avrebbe mandata a Diego. Diego poi la sera al telefono mi ha detto che questa cosa se l'era inventata lei...io gli ho detto che forse, dato quello che aveva capito di me aveva i rimorsi per come si era comportata con me nel 2015. Forse anche per questo sono arrivata a sera molto provata, con la testa come un'anguria, tanti sono stati i discorsi fatti, tanto il contrasto con il loro comportamento superficiale e menefreghista nei miei confronti in tanti anni di fragilità, nel quale pure io

soffrivo di terrore ed ignoranza, ed ignoranza e terrore l'abbiamo "vissuto assieme", si fa per dire, visto che la loro famiglia ha risolto il tutto con l'evitamento di me-Diego solo nelle fasi delle crisi, ma all'ospedale no, non mi ha abbandonato mai, a perte nel 2014, che è stato 15 giorni senza venire a trovarmi, e gli infermieri, quando è arrivato hanno chiesto a me il permesso di farlo entrare. Con Silvia lungo il mare, sembrava che tutti i fatti dolorosi di tanti anni non fossero mai esistiti-è stato bello vivere il presente così, ma il mio subconscio piangeva e ribolliva in sottofondo. E alla fine ero stremata cerebralmente. Sentivo lo sfinimento mentale, penso che il motivo sia quello appena addotto.

Poi quella dannata pastasciutta indigeribile, quella peperonata...ed il pomeriggio in spiaggia in cui mi è pesato molto ascoltare mamma-e cercare di controbatterla- che parlava sempre delle stesse cose irrisolvibili-il passato non si cambia, nè i dolori che furono-ed io a dirle "ti prego mamma, apprezza quello che hai e smettila di prendertela e soffrire per quello che non puoi cambiare, per quello che non puoi avere, la vita è quella che è e bisogna anche rassegnarsi che non si può avere tutto quello che si vorrebbe, certe cose non le decidiamo noi". Il suo costante problema è quello di non avere una discendenza diretta, di non essere nonna, di aver lavorato e sacrificato tanto e quasi tutto-e per chi?- Cerco di accompagnarla a vivere piacevolmente il presente, di coccolarla, di assecondare fulmineamente ogni suo desiderio (magari anche di mia iniziativa di comprarle un costume nuovo o /e un prendisole) (ovviamente mi critica perchè magari spendo soldi-ma poi è contenta, se sono cose personali sue i soldi me li restituisce anche, per il resto si tratta di piccole cose utili: l'ombrellone più grande, come quello dei vicini...), di trovare altre prospettive-dandole degli spunti...ma ci vuole il suo tempo...ad un certo punto, il suo cervello, quando è cotto a puntino "ha l'illuminazione" e queste sue nebbie oscure si dipanano un po'.

Ogni tanto (anche ieri in spiaggia ovviamente) mi parla pure del suo anello di rubini di gioventù, che diede a sua mamma perchè aveva lasciato il ragazzo che glielo aveva regalato e lui non lo aveva voluto indietro-andato perso- e del suo pentimento di averlo dato a sua mamma...o di quella volta che un'oreficeria stava chiudendo e aveva un anello che le piaceva tanto e che non ha avuto il coraggio di comprare perchè era piuttosto costoso...e lei non aveva una nipote a cui lasciarlo dopo morta...Cristo! Sempre la solita storia. Io le ho detto che non ho la possibilità economica di regalargliene uno, ma che lei ce l'ha di comprarselo, ma lei adduce sempre la questua di che ne sarà dell'anello dopo la sua morte! La risolverò questa faccenda dell'anello. Mi ha esasperato. E' da una vita che mi esapera. Io adesso come adesso ho il conto che piange, dopo aver comprato la casa ed il necessario per viverci comodamente. Sì ho comprato una batteria di reggiseni e mutande, ma si piglieranno i soldi dopo che mi sarà arrivato lo stipendio il 25, per cui sono in una botte di ferro, ho qualche centinaio di euro di margine comunque. Diego lo sa e se la gode, ed i 1300 euro che mi deve me li darà con comodo...ma comunque mi comperava lui la bistecca in vacanza e pagava tutto lui...meno male...

Dovevo tornare a casa per il vaccino covid seconda dose domenica scorsa...ho indossato un completino intimo, magari non il massimo della comodità (se devi piegarti e fare l'orto per esempio), ma che valorizzava molto il decoltè e mi sono fatta vedere da mamma, perchè apprezzasse il bel risultato che avrei presentato a Diego: si è messa a piangere! Mi ha detto:

"ma come ho vissuto io?! Io il reggiseno me lo facevo con una pezzetta..." Ed io "mamma, erano altri tempi...molti facevano così...ma ci penso io, hai tutti i reggiseni uguali, tutti con lo stesso difetto-è questione di modello, l'elastico sotto il seno poi si piega e ti fa irritazione...la Lovable aveva smesso di produrli e c'è stata una ribellione generale delle donne della tua età, così li ha rimessi in produzione...erano gli unici che "non schiacciavano" e facevano il seno a punta come alla moda della vostra gioventù" "Ti prendo io un reggiseno bello e comodo come uno che ho trovato io, la forma è bella e sostiene bene, guarda...puoi anche fare l'orto" Si è tranquillizzata, la taglia che ho ordinato era sbagliata di poco, l'ho rispedito e mi sono fatta mandare quello giusto. Da casa le ho portato poi un reggiseno che avevo doppio, non "da orto" che a me era grande, e che quella volta non ebbi la forza di rispedire indietro, ed ordinai quello giusto. Tutto fru fru. L'ha indossato immediatamente e gioiosamente, le andava bene, e poi vestita è venuta a farsi vedere da me dicendomi "ma guarda che tettine che mi fa!" Certo, un po' ballerino, ma fantasioso e carino. Almeno questa tristezza sono riuscita a cancellargliela. Le ho spiegato, che come avevo spiegato a Diego, quando ero ragazza i negozi di intimo tenevano solo taglie piccole, molto piccole. Forse la moda e la chirurgia estetica hanno cambiato le tendenze ed al giorno d'oggi, come ho scoperto, ce ne è per tutti i gusti a prezzi accessibili. Poi quel che avevo nel cassetto era abbastanza vetusto, ok, buono per la montagna, ma che faceva parte tutto della categoria "minimaizer" cioè che schiacciava e appiattiva anzichè dare un po' di valorizzazione e di "design", come lei stessa mi aveva sempre fatto constatare "che mi stavano male sotto i vestiti"...

Anzi una cosa adesso la faccio: questa questua dell'anello in qualche maniera la risolverò! Conosco un sito internet di una gioielleria più che onesta, scoperta durante la crisi d'autunno dell'anno scorso, dove mi ero ordinata un anello di fidanzamento per me su misura con incisione...carini che rinsavita in tempo, ho disdetto e mi hanno restituito i soldi. Accettano anche il reso. Però lo sceglierò con mia mamma (prima dò un occhio io) e ci farò incidere "tua figlia", magari chiedo a mio fartello e ci incidiamo "i tuoi figli"...no no, mi arrangio, piuttosto lo faccio pagare a mia mamma, tanto il pensiero ce l'ho avuto io. No. Mamma la tengo all'oscuro, è troppo contrastata in se stessa. Ho buon gusto ed una certa competenza in materia gemmologica. Scelgo io, a mio gusto, così le dico che "dopo morta lo lascia a me". Se avrà qualcosa da dire le dico che ho voluto scegliere io per poi ereditare!

JULY 19, MONDAY

2021-07-19 06:25:40

19 luglio 1016, Papà passa in cielo...io scrivo a Diego

05:29, 19/7/2021 Barbara: amore...ti avevo richiamato ieri sera, ma avevi già staccato. Non so ieri pomeriggio come si è andati sul discorso di tua mamma con Silvia, che ti avevo chiamato quando mi aveva dato la Cenci un certo farmaco e mi ero resa conto che mi creava in testa penseri malsano, che mi parevano quelli di tua mamma, chiedentoti cosa prendesse tua mamma, ed era quella stessa roba che avevano dato a me. Che abbiamo trovato assieme nella Alì lo psichiatra sufficientemente "delicato e competente" cui affidare il caso di tua mamma. E che l'esito è stato positivo con il cambio di farmaci-che tra l'altro con il glaucoma i vecchi non dovevano assolutamente essere presi. Mi ha assaltata, Silvia, dicendomi che Alì aveva detto a tua mamma che "era una brava mamma, che poteva benissimo fare a meno di prendere i farmaci." Io le ho detto: "Silvia, c'ero io all'ospedale con tua mamma dalla Alì..." Io questi comportamenti di Silvia non li capisco, ho lasciato

perdere i particolari e la storia per intero. Poi per svalutarmi nel mio dare peso alle terapie farmacologiche nella vita delle persone mi ha pure detto che molti anni fa, che lei era sciupata al mare, per colpa mia che mi alzavo alle 6 di mattina (sì per andare a camminare e fare ginnastica, mica tiravo giù dal letto lei e Giorgia), è arrivata stremata a casa e che io le ho "regalato dei farmaci", che lei, che crede alle terapie naturali aveva buttato via, dicendomi che li prendeva, e che io, che andavo a trovarla per vedere come stasse e se si tirasse su, l'avevo trovata migliorata dopo un po' di tempo. Io non ricordavo la cosa, ma poi mi è venuta in mente, perchè non regalo farmaci, le ho detto ti avrò sicuramente regalato delle vitamine...Infatti poi mi è venuto in mente stanotte: le avevo comperato due scatole di fialette di ricostituente a base di B12, ben care, che avrebbero dovuto stimolarle un po' anche l'appetito, perchè consigliatogliele per la sua tirchieria non se le sarebbe mai comperate...05:44, 19/7/2021 Barbara: Tu lo sai che nella vita le ho provate tutte, incluse le filosofie orientali, la medicina naturale, lo yoga, la meditazione...avevo integratori di ogni tipologia, ma se c'è bisogno di un farmaco, lo si deve prendere e il benessere ritorna. Cavolo è pure moglie di un medico...che è pure andato a suo tempo a parlare di lei al Dr. Tito, che le aveva consigliato una curettina di Samyr (punture che nella mia vita ho fatto a valanghe fin dal liceo, diventandone attualmente allergica) ch più naturale di quello non c'era. Ma lei no, lei mai. Manco quando Silvio voleva rifilarle un po' di goccette per dormire, una volta, risultato perfetto , ma lei non sia mai che prenda queste cose che poi si abitua...Si si, ti credo che Silvio appena può scappa in bicicletta...non c'è possibilità di ragionamento, quella che ha regione è sempre lei. Non ha mica i miei problemi, non dico che abbia problemi, è il suo carattere...lo è sempre stato. Ma quando tu dici S. Silvio Zacquini, non hai tutti i torti. 05:56, 19/7/2021 Barbara: ti amo amore mio, per quanto grande amore sei per me, per come sei, per come camminiamo assieme tra difficoltà e gioie, talvolta in solitaria, talvolta insepabili in corpo e spirito, ma assieme sempre nei nostri cuori, sempre a raccontarci tutto, al massimo delle nostre possibilità di lucidità e raziocinio, sempre sinceri e limpidi, pur quando la verità che possiamo cogliere mano a mano, che la conquistiamo anche con fatica assieme, fa male ad entrambi, ma il nostro amore è più forte, di tutto. Di tutti. 06:08, 19/7/2021 Barbara: Alle 8 c'è "la nostra messa di ringraziamento al sostegno ricevuto nel nostro cammino" che ho pagato 5 euro, quello che potevo, tu l'anno scorso per la "richiesta di sostegno al nostro cammino" di euro ne hai dati ben 20, ed "il passaggio al cielo di papà" che ho pagato 10 euro coi soldi di mamma. Ma qui non hanno le tariffe, l'offerta è libera. Spero che quel giovane sacerdote ci trasmetta buone indicazioni, Sant'Antonio dice nei suoi Sermoni di non temere, che sull'altare ed in confessionale, è lo Spirito Santo che parla. Ed io, in più di qualche occasione l'ho visto coi miei occhi...Buona giornata Amore mio, il tuo cuore sia con noi, lo sarà, perchè sei con me, nel mio cuore, anche e specialmente quando "faremo la comunione". Poi comunque ti scrivo, Tua amata cuccioli 06:23, 19/7/2021 Barbara: L'ho detto a Silvia ieri pomeriggio che ci sarebbe stata questa messa "speciale" stamattina. Ne è stata molto incuriosita, ma che non sapeva se sarebbe venuta, perchè la mattina non sa mai quando si sveglia...io ieri sera, coricatami più tardi del solito, ho messo la sveglia alle 6.30, ma come dici tu "non ne hai di bisogno della sveglia" Certo ho dormito un'oretta più del solito. Una bella cosa. Ma sai, che a me svegliarmi presto piace tanto...da sempre

Sai amore...che tra me e la bicicletta è bello che scegli me...ma comunque, so che ti piace andare in bicicletta ed i tuoi spazi e piaceri solitari non te li voglio togliere, e se tu sei felice lo sono anche io

JULY 20, TUESDAY

2021-07-20 07:56:03

h406, voglio che questa sia una giornata piena e proficua

guarderò quanto e come ho dormito, più tardi adesso non ne ho voglia. Mi voglio pianificare la giornata, e che questa sia proficua. Ieri non credo neppure di essere riuscita a fare orario. Devo smettere di stare a chiacchierare con mamma e la Pina fino a tardi, e, alla mia solita ora togliere il disturbo ed andare a dormire. Io ho bisogno di dormire la sera, non di farmi mangiare dalle zanzare. Anche se ha un'infinità di storie anche simpatiche da raccontare. Dice che non dorme praticamente nulla e che molto spesso sta su a scrivere tutta la notte. Ha molto bisogno di essere capita e rassicurata, e di farsi conoscere. Deve aver sofferto molto per il comportamento emarginante dei Dinale, nonostante avesse tutte le sue amiche, perlopiù dopo anni in cui andarono tutti d'amore e d'accordo. Con mia mamma si capisce. Penso che per lei la nostra presenza sia un fatto estremamente positivo, ne è felice, come lo è stata quando l'anno scorso ha visto me e Diego che volevamo comperare questa casa, come mi ha raccontato. Diego l'ha sempre visto diverso da tutti gli altri ed anche sempre un po' malinconico e sofferente, e che noi siamo sempre stati educati nei suoi confronti e di Mario. Ha persino cercato di rincuorarmi, dicendo che sua mamma ? è rimasta incinta quando era in menopausa, e che io dovevo statre solo tranquilla e non pensare a vorer "fare un figlio", solo cercare tranquillità e serenità, e che avrei fatto un maschio. Magari le ho detto io! Che assomigliasse a Diego! Io non dico niente, la scienza non lo prevederebbe, ma le vie del Signore le conosce solo il Signore, e dico solo che se questo fosse nei suoi piani, Così sia e benvenuto e l'accoglieremo tutti a braccia aperte. Io non lo so se ha ricevuto "il dono della profezia" dal Signore, non mi permetto di giudicare perchè non ne sono all'altezza, ma non posso nemmeno negare. Dio solo sa. Certo ai maghi non ci credo proprio, è pure peccato nella legge di Dio.

Pina dice che non dorme quasi mai, "che ha qualche sofferenza depressiva", io non dico niente, è molto attiva. Magari passa la notte a scivere nel suo diario, come dice lei. Quando si è turbati o disturbati si trova più riposo e conforto nel mettere in ordine le idee, lo so, e lo conferma Garmin su di me. Magari le porto qualche libro, quello di Padre Amorth-liberaci dal male, se lo gradisce, qualcosa mi deve essere rimasto. Un nuovo testamento ce l'ho da darle, me ne sono rimasti molti. Per cominciare, poi si vedrà. Potrei portare il suo anche a mamma.

Ho detto a Diego ieri sera al telefono che il giovane Don ieri mattina mi ha detto "dovete essere furbi come serpenti", quando gli ho detto che certo di testimoniare Dio con la mia vita, e non fere il suo nome, altrimanti in mezzo ad un branco di atei, nel mondo in cui io vivo, mi portano un mese allo psichiatrico, come si è già verificato. Diego ne è stato divertito. Gli ho riferito che la lettura biblica della nostra messa è stata il passaggio del mar rosso, ed il vangelo "il segno di Giona", il canto d'inizio, il cui ultimo versetto è stato tagliatao nella maggior parte dei libri di canti parrocchiali-perchè la messa non venga troppo lunga, mi ha spiegato don Gaetano-a me piaceva molto e diceva qualcosa del tipo che "il Signore disperde i duri di cuore" ed ho aggiunto che il Signore è venuto per salvare

tutti, proprio tutti, ma che se deve dare calci in culo per portare l'uomo a sè, picchia duro. Diego ne era compiaciuto, allegramente. Anche lui, in fondo nel suo animo è un po' così...non farebbe del male a nessuno, ma ha un forte "senso della giustizia".

Dirò a mamma e Pina, quando sono assieme che nella Bibbia, non ricordo in che libro, magari posso chiedere a Don Gaetano o cercare per parole chiave sulla bibbia.edu, il loro lavoro "artigianale", la loro dedizione, può considerarsi preghiera. E' parola di Dio. Magari gli stampo il paragrafo e se lo leggono assieme.

Chissà, magari mamma può anche aiutare Pina a mettere in ordine, entrano sempre più in sintonia. Io non lo faccio, penso ad altre cose "di bene", quelle più confacenti alla mia indole ed ai miei doni.

Chissà che Pina non cominci anche a trovare un po' di ordine mentale e riposo, è mezza sepolta viva dalle cose che le portano, non dorme e scrive e salta tutto il giorno come una cavalletta, affacendandosi in questo e quello. Certo, anche facendone dono al prossimo, delle sue creazioni culinarie. Penso abbia molto bisogno di sentirsi approvata ed amata. Basta una sola sina nel fianco per sentire il dolore costantemente, in mezzo anche a tante cose belle. Il "disturbo c'è sempre", una presenza costante.

Con calma, con prudenza, se posso aiutare a lenire qualche ferita del prossimo "che inconsciamente lo chiede", come posso lo faccio. Con le mie possibilità e con la Grazia di Dio.

Domenica il Don Missionario di Rovigo alla messa ha detto "chi è ferito ferisce", già, comunemente succede così. Ma c'è anche chi vuole avere ragione a tutti i costi, nonostante tutto, tipo Silvia, e allora come ho detto a Diego: Fan culo" ed ho avuto la sua approvazione. Penso che questo sia un comportamente "tipicamente umano", quasi inconsapevole di autodifesa, ed anche piuttosto stupido, trovo io.

Magari già oggi le due preghiere di guarigione di Padre Amorth ed il passo della Bibbia, li potrei già stamparle per mamma e pina, che li leggano assieme, penso di sì, che il momento sia quello giusto. Non ora però. Farei casino con la stampante e la gente dorme qui a fianco.

A qualche ora opportuna con i miei impegni, passo da Adriana a ritirare il lettino da spiaggia, speriamo sia idoneo alle mie aspettative.

Paolo ieri ha chiamato mamma, tornato da torino con Beatrice, dicendo che aveva un'altra settimana di cassaintegrazione, riferendo a mamma i suoi dolori sul posto di lavoro, e che stava raccogliendo pomodori...ho chiesto se Beatrice fosse con lui e ha detto no, che aveva degli impegni che l'avevano trattenuta al suo paese. Gli ho ululato che venisse qui con noi, e lui ha detto a mamma:"se Beatrice vi dà fastidio..." e che non sarebbe venuto nemmeno lui. A Beatrice devo dare una lezione, educativa: come ho detto ieri sera a Diego: "che il suo aver detto a tavola da noi "che non voleva fare la fine che ho fatto io con Diego" mi ha urtata molto perchè non deve permettersi di giudicare il nostro rapporto, quando lei ha sposato un deficente e ci ha pure fatto due figli".

Ho ululato a Pio che portasse anche questa Beatrice, che lenzuola ed asciugamani c'erano, anche per lei, che le bastavano 4 stracci nella valigia.

Diego è stato molto stupito e ha detto : "gliela porta alla vecia?!" Gli ho detto che anche io ne ero infastidita, ma che in questo frangente, per i già discussi motivi, a questa donna non avrei risparmiato i "4 grattoni" che si meritava. Diego mi ha detto: "sei tu la padrona di casa, fa come pensi".

E furono 20 gocce di En. E buonanotte.

Ecco, adesso pianifichiamo il giorno...piccola considerazione: sto scrivendo queste cose "sotto timbratura", mi prefiggo, se mai qualcosa di buono ne venga fuori, di fare "alla moda di Tolstoj" e di cedere, se non tutti almeno una buona parte dei diritti d'autore al CNR.

Ritorniamo alla pianificazione: 1- Ad ore umane i colleghi e direttore mi risponderanno alla mail sulla questione "ingresso ad Elettra per UV-SERS test", se Moreno potesse venire con me, e pianificazione con moreno delle concentrazioni di Raman reporter ed adenina sulle NPs Pt. Magari potremmo rorganizzare una breve riunione skype per decidere la cosa assieme, sarebbe la cosa migliore e mi svuoterei l'anima, visto che loro hanno più esperienza di me. Devo scrivere una mail a tutti e "convocare i comizi" prima della mia missione a Padova di Venerdì. Adesso lo faccio subito. Fatto. Attendo il responso "della squadra".

2-Fare la lezione di Francese

3- L'analisi delle NPs TEM le faccio con calma, quando avrò risolto il problema del SERS

4- Cerchiamo di fare anche reboost21 in giornata.

5-Al max domani, il 21, che Bigaran rientra dalle ferie chiedergli della versione di igor e della licenza. Se potessi fare upgrade personale dalla 6, se non si sono aggiornati allo IOM.

6-Dare un occhio ad un po' di concentrazioni di analita al SERS-UV su papers più significativi della libreria

7-Forse oggi arriva paolo con bea

8-Andare da Adriana a ritirare il lettino

9- chiamare diego tra poco, il reperibile!

cominciamo dalle tinte ai capelli dice mamma...

JULY 26, MONDAY

2021-07-26 06:06:26

h 3,47, ma dormito ieri tutto il pomeriggio fino alle 17.30 tot 5.26 bb 39/100, +15 notturni

dopo la gita in montagna era a 9/100, la ripresa dell'organismo non è immediata, serve tempo, almeno un paio di giorni o tre. ieri, dopo la piazza da Apo, che mi ha fatto molta festa, dicendomi che gli porto una ventata di allegria, e mi ha detto anche che il mio tavolino preferito è il 6 dentro nell'angolino, e 8 fuori, sempre nell'angolino. Sua moglie gentilissima ci ha confermato che una parte del tartufo va scaldato nel burro. Ho preso la birra analcolica, Moretti, e ho detto ad Apo che secondo una mia amica che le ha provate tutte è la migliore sulla piazza, e lui, ha detto "vedi la classe!", che io per via delle medicine non devo prendere alcool, e lui mi ha detto che qualche grado però lo fa lo stesso...Più

tardi mi sono resa conto che mi rallenta terribilmente la digestione, e la prossima volta prenderò acqua gasata, 1l, come al solito.

Siamo tornati a casa, ed abbiamo deciso di "andare a riposare nella casa nuova", al 36, abbiamo acceso i climatizzatori a 22°C e ventililazione automatica: un Paradiso. C'era ancora sul letto il piumone di Pasquetta, della nostra "prima volta" senza haldol, Diego mi ha aiutato a mettere il copriletto all'uncinetto comprato da ragazza a 35 mila lire in un banco dell'usato al mercato: una favola. Come tutta quella casa d'altra parte, poesia pura per me. "la casa degli spiriti", dove tutto ha una storia da raccontare, dove "tutto parla" e non è lì per caso. Ho cominciato a lavorarci nel 2004 che ero post doc a Venezia, a grattare serramenti e porte, a ridipingere in bianco satinato...anche mio fratello Paolo mi aiutava, come prima io avevo aiutato lui, ma ci ho rimediato anche la rizoartrosi. La ristrutturazione finale, portone sezionale, pavimento garage, portoncino blindato, chiusura con il miglior vetro trattato anticalcare della vasca, tendaggio del terrazzo, banco da lavoro di papà movibile, climatizzazione area giorno ed area notte (con i migliori Daikin sul mercato), camera da notte Cristina, fatta apposta per me, fuori catalogo, tiffany nella camera da letto, e poi tutti i lavori di Zio Angelo (pali delle tende zona giorno, messa in sicurezza al muro delle librerie, organizzazione dei lavori nel garage, oerganizzazione degli attrezzi di papà) sono della seconda metà del 2018, ma forse 2019, per un totale massimo di 20Keuro, buona parte in detrazione irperf al 50%. Diego mi ha aiutata, ma non gli ho messo in conto quello che recupero in detrazione.

Ho pianificato con organizzazione i lavori, con criterio, con tempistiche adeguate, lavorando molto intensamente a con passione, senza perdere tempo, finchè ne avevo forze fisiche e psicologiche, dicevo e lo sapevo/temevo che potrebbero essermi mancate, a chi in casa mi criticava perchè era tutto un lavoro dietro all'altro. Ce l'ho fatta. Poi lo stagionale patatrack. Siamo il 2021 e l'elettrificazione del tendaggio esterno, più due lampade nel "salottino" del seminterrato sono ancora lavori là da fare...Quando sarà il momento giusto risolleciterò Valentino, e faremo pure quello. Adesso ho il mio lavoro estivo nella casa al mare, non mi serve, si può aspettare.

Casa al mare: rogito da Fietta 5 ottobre 2020. Stavo già "con un piede nella fossa". Per fortuna Diego non mi ha girato le spalle dal notaio. Un mese di attesa esasperata, con la paura di un crollo imminente. Pagata la caparra ho ordinato e comprato tutto quello che serviva nella casa, strenuamente. Ho fatto decisamente un buon lavoro. Ovviamente criticata dalla famiglia. Poi la frutta: spartiti musicali, libri (che poi ho restituito ad Amazon, rinsavita), fedi nuziali, scarpe per il mio abitino da sposa della sarta Margherita di PD...etc. Poi hacker, amante immmaginario consulti con i carabinieri...la storia è lunga e forse anche divertente, ma adesso non ne ho voglia.

Questa tarda primavera i lavori al mare andavano avanti e poi ho cominciato a lavorare lì raffinando con calma le cose da fare/mancanti che saltavano fuori un po' alla volta.

E poi lo psichiatra nuovo, una nuova speranza di vita, la mia trepidante e lenta riscoperta della vita. E anche la fine della lettura delle Sacre Scritture, sotto la guida saggia di don Gaetano, telefonica e presente. Così sono passati anche i mesi di tempi morti lavorativi. E le

quarantene di Covid 19. E poi il corso di Francese online. Non sapevo che tutto potesse anche essere così meravigliosamente armonizzato.

Sono le 5, e tra ieri ed oggi ho dormito come un tasso. Ho la litiemia alle 7, e sono anche un po' ansiosa e preoccupata: era 0.8 a poco dalla modifica della terapia, e mi sono sentita entusiasta ed in un botte di ferro. Dicono "poi si assesta" ci vogliono una decina di giorni. Non so cosa voglia dire. E' la prima volta che ho l'occasione di vedere la cosa con i miei occhi, dati alla mano. Vuol dire che si abbassa? La cosa non mi piace per niente. Il dr. Zonta mi disse che anche il metabolismo cambia un po', per cui la litiemia non è sempre uguale...non so bene come poter avere controllo sulla cosa. Ho anche pensato: casomai ne prenderò di più se c'è bisogno. Decideremo con lo psichiatra...Certo sì, la cosa mi fa paura...se ci fossero gli stick per le analisi come per i diabetici...Diego però mi ha detto che forse la variabilità della litiemia non è tanta quanta quella della glicemia. Un po' barre di stress più del desiderato ce le ho avute, ma i cicli di carico e scarico delle energie sembrano rientrare in una buona normalità e razionalità-denotando un certo benessere e regolarità, le anomalie del blocco a 5/100 +0-0, di giorni interi, da quando ho l'attuale terapia (resilient 1+1/2 mattino, sera 2x300 carbolithium) che ha sbloccato i 5/100 +0-0 ad una situazione di normalità, che sembra perdurare nel tempo, dovrebbe un po' rassicurarmi che non dovrebbero esserci grosse sorprese nelle analisi. Ma sono preoccupata lo stesso ed ho paura, davvero. Poi ieri mattina ho preso le mie medicine come al solito mezza incomata, e dopo il caffè e sigaretta ho iniziato a dubitare di non aver preso il resilient. Avevo il vago ricordo che nel blister dovesse esserci una pastiglia e mezza pronte, ho controllato e non c'erano più, ce ne erano solamente due intere. Speriamo bene, mi sono detta...certo che non potevo rischiare di prendere il doppio della dose per eccesso di zelo. Ieri sera ho preso i miei 2x300mg Carbolithium, all'ora giusta. Stamattina moketta da due di caffè, come per l'altra litiemia, così conserviamo le "condizioni al contorno". Se mi faccio un esame di coscienza, nell'ultimo periodo, anche per il lavoro stressante e sotto pressione, qualche caffè più di quello che mi impongo l'ho "dovuto prenedere". Unica pecca.

Nella camminata di sabato, forse accaldata ho dovuto bere un po' di più di quando sono sedentaria, e fare pipì più spesso. A me le camminate in montagna mi fanno questo effetto, specialmente le lunghe salite (3h) con lo zaino pesante (5.5 Kg solo di acqua, per prudenza). In realtà alla fine dell'itinerario devo aver bevuto 2.5 litri, circa, ma praticamente alle 16.30 circa eravamo già a casa (partenza alle 7, inizio cammino 8.15). Di solito con l'allenamento arrivamo alla meta ed al rifugio crucolo a mangiare per le 20. Camminavamo cioè una giornata intera. Certo, bevevo di più. Forse pure il metabolismo è diverso in giornate come questa...ma dovrei aver avuto un distacco sufficiente dalle analisi tale da avere il ripristino di una situazione più vicina alla normalità.

Non mi piace andare a fare le analisi. Mi tocca ritardare tutte le medicine. Mi tocca rinunciare al mio biscotto col caffè amaro. E' proprio un forte distacco dalla mia piacevole routine. Mi consolo con la bioches calda al bar dell'ospedale, dopo aver ingerito tutti i farmaci che mi porto appresso, certo che mi prendo pure il caffè. Sennò che festa è? Meno male che adesso ci sono le prenotazioni, per cui si va sotto subito e ti danno pure il codice al telefono, così non devi nemmeno prendere il ticket. Ho prenotato il prelievo 3 settimane fa, circa, da Porto, al telefono, così sono riuscita ad accaparrarmi il primo posto alle h 7, e

non devo protrarre la mia agonia fino a metà mattina. Quando non c'erano le prenotazioni per evitare gli assembramenti arrivavo all'ospedale a prendermi il posto anche alle 5... Per i risultati di solito fanno abbastanza presto, alla peggio nel pomeriggio. Non so se sono stata mai così ansiosa di averlo sotto gli occhi un risultato...è un parametro talmente importante per la mia vita intera, non si muore, ma si muore dentro...la testa è la centralina di controllo di tutto, tutto rischia lo scatafascio: programmi, progetti, serenità familiare ed individuale...rapporti interpersonali...ahhh Finalmente sono arrivate le 6...tra poco, prenotazione o non, mi preparo le medicine in borsa, mi sistemo e parto, mi par di essere in agonia...

Devo scrivermi il codice su un un post-it (li ho in borsa) e ricordarmi assolutamente il certificato di presenza presso la struttura per il datore di lavoro.

JULY 29, THURSDAY

2021-07-29 03:25:15

ho paura

stamattina ho body battery a 6/100, è andata giù di 14 stanotte, era già bassa ieri, e sempre più bassa. Anche le barre dello stress dopo la mezzanotte erano alte e gialle, di solito a queste ore sono basse e blu. Ho dormito 6 ore bene, metà profonde e metà leggere, quindi sembra bene. L'unica cosa che è cambiata è quel mezzo resilient in più la mattina. Oggi è il terzo giorno che lo prendo. Stiamo a vedere, mal che vada andrò a fare una litiemia a S. Donà di Piave, parlandone col dr. Zonta, troppo bassa non può essere, può essere solo troppo alta. Stiamo ad osservarci per la giornata di oggi.

JULY 30, FRIDAY

2021-07-30 04:40:10

ancora BB 5/100 stress alto e causa di tutto è una frequenza cardiaca troppo alta: min 87 max 110 stanotte, stress 73, +3 rispetto a ieri

https://www.garmin.com/it-IT/blog/5-motivi-body-battery-bassa/

Tutto è inchiodato su questi valori malsani. Dove vuoi andare con un cuore così? Non riesco a concentrarmi, nemmeno la lezione di francese ieri, e nemmeno da alcuni giorni. Di lavoro non sono riuscita a fare ieri che la burocrazia per andare al prelievo stamattina. Roba da 10 minuti a dirla grossa. Ho il prelievo per la litiemia alla 7.30, ma penso che prima mi fermo al pronto soccorso e magari il prelievo me lo fanno loro, prima di abbassarmi la frequenza cardiaca, magari con una flebo di elettrolitica senza glucosio, come fecero anni fa a Bassano. Un ECG penso siano in grado di farlo.

Il funzionamento del cuore gioca alla grande su BB e stress, questo può essere influenzato dalla tensione mentale-che non ho-ho preso tra mezzogiorno e sera 40 gocce di en, e non è cambiato assolutamente niente. Non gioca l'ansia, ma qualcosa di diverso. Tutto è iniziato da quel mezzo resilient in più, nemmeno abbiamo fatto il raffronto con il carbolithium.

4.9 Sovradosaggio In caso di sospetto o presunto sovradosaggio procedere con urgenza alla determinazione dei livelli plasmatici di litio. La maggior parte dei casi di intossicazione da litio si verifica come complicazione di una terapia a lungo termine ed e' causata da una escrezione ridotta del farmaco dovuta a una serie di fattori che includono disidratazione, deterioramento della funzionalita' renale, infezioni e assunzione contemporanea di diuretici o FANS (o altri farmaci - vedere par. 4.5). Le manifestazioni cliniche precoci sono aspecifiche e possono includere apatia e irrequietezza confondibili con modificazioni dello

stato mentale derivanti dalla patologia depressiva del paziente. In caso di intossicazione grave, i principali segni sono cardiaci, con alterazioni dell'ECG, e neurologici: vertigini, turbe della vigilanza, iperreflessie, coma vigile. La comparsa di questi sintomi impone l'arresto immediato del trattamento, il controllo urgente della litiemia, l'aumento dell'escrezione del litio mediante incremento dell'alcalinita' delle urine, la diuresi osmotica (mannitolo) e l'aggiunta di sodio cloruro. A partire da una litiemia di 2,0 mEq/l non esitare a praticare una emodialisi o una dialisi peritoneale. Si consiglia un attento monitoraggio della conta leucocitaria in tutti i casi di sovradosaggio da Litio.

JULY 31, SATURDAY

2021-07-31 04:42:21

BB 5/100 +0-0

Tutto da un mese a questa parte andava bene ed era realistico, indossavo vivosmart 4. Sono successe due cose: martedì 27 luglio lo psichiatra mi ha aumentato una compressa a base di litio, il 28 credo o il 29 sono passata da Vivosmart a instinct (nuovo di zecca, sostituito in garanzia) per poter impostare un allenamento. Poi giorni di alto stress, alta frequenza cardiaca, body battery 5/100 +0-0, come quando il litio era sottodosato. Ieri ho fatto le analisi, ECG in pronto soccorso, eliminato le famigerate pastiglie, con lo psichiatra deciso infine un cambio di formulazione, per sospetta intolleranza a qualche componente delle altre in uso. L'uso dell'ansiolitico non cambia le cose. Lunedì avrò i risultati delle analisi del litio. Indubbiamente ho preso paura. Quindi la mia domanda è: c'entra qualcosa che io abbia cambiato dispositivo da polso con i risultati? Certo devo aver pazienza, dobbiamo ribeccare il dosaggio giusto. Io so che quando sto male o sto bene Garmin "lo vede e non mente", quindi non vorrei un dispositivo imbroglione per farmi star tranquilla quando non lo devo essere.

AUGUST 2, MONDAY

2021-08-02 05:37:15

inizio delle barrette blu, forse tre ore prima del risveglio BB 5/100 +0-0...tristezza

ma comunque un lieve miglioramento di giorno in giorno, ma veramente lieve. Attualmente prendo 5 carbolithium da 300mg, venerdì, il giorno del prelievo e PS ne presi 4 in tutto. oggi a orari umani, non so quali arriveranno i risultati delle analisi di litio. Quasi quasi comincio a prenderne 6 capsule se me la sento, al giusto dosaggio di (0.7)-0.8 andavao bene anche tutti i miei parametri vitali. 3 mattino 3 sera, potrei fare così, e litiemia tra una settimana. Parlare con Bruno (manuela non c'era), mi ha rassicurato un po' sul fatto che la ripresa "dopo una botta" è lenta, così come parlando con Daniela al telefono-ho havuto un bel po' di barrette blu. Ma la BB non si è praticamente caricata nemmeno di un punto durante la notte. Ho fatto dei selfie, si vedevano gli occhi sofferenti, specialmente quelli di sabato, nel quale ero spossata e non me la sentivo di tornare per pranzo, ma solo di starmene lì tranquilla e sola, all'ombra dell'ombrellone, mangiare qualcosa in pace nel posto più vicino e dormire, con il mare vicino. Ieri mattina, domenica, tutti sono andati al mare, io sono uscita presto e sono andata a camminare nel parco, l'unica cosa che mi sentivo di fare, 2 orette, partita alle 7 meno un quarto. Poi doccia, poi un po' di ordine perchè c'era il desìo. Poi messa a piedi. Era Sant'alfonso. Si diceva di guardare con fede ai fatti della vita, come manifestazione dell'amore di Dio (anche se manna e quaglie nel deserto possono avere una spiegazione scientifica). Lo psichiatra martedì, a parte lo 0.7 meno gradito del precedente 0.8, aveva detto di avermi trovata bene, però non aveva

gradito tutti i miei scritti e li aveva presi come segno di "problemi". Io scrivendo razionalizzo ciò che non capisco e subito e trovo pace (e barrette blu), carico anche +32, con forse non una resilienza altissima ma carico. Adesso non lo sto facendo in questo giorni, il deterioramento è venuto da quella mezza compressa in più di resilient, è stato un crollo progressivo in pochi giorni. Subito non ci ho fatto caso, ero molto nervosa ed intrattabile, forse perchè cominciavo ad avere un "cuore matto" e subito non me ne sono resa conto. Venerdì notte mi è pure scattato l'allarme per il cuore a 138bpm, e alle 5 ero al pronto soccorso. Penso sì che la tachicardia renda nervosi. Pensavo fosse colpa del litio. Alle 17 il Dott. Zonta mi ha chiamata, ero a letto e dopo un po' di discussione accesa si è decidso di passare al vecchio Carbolithium, al mio affermare di non tollerare probabilmente non il litio ma qualche eccipiente del Resilient, anche con mio dispiacere. Ero stavolta, gli ho detto che io prendevo tutto il litio che lui voleva ma di resilient non più di 1 compressa e 1/2, due mai e mai più. (non sono riuscita nè a lavorare nè a fare la lezione di francese, nè a scrivere: ero pietrificata davanti al monitor col cuore in gola) Ho controllato, scrivere mi porta in unao stato di riposo, ho ricaricato un pietoso +1 adesso prendo altri 300 mg di litio, e con oggi, se tutto va bene passiamo a 3+3.
Detto fatto: +300mg. E stiamo a vedere che cosa succede.

Poi Moreno mi ha sempre detto di scrivere il diario, che è una cosa molto utile.

Adesso vado a dormire un'altro po'. La strategia l'ho impostata

2021-08-02 07:41:18

h 7.40 BB 9/100

dormito bene

2021-08-02 09:11:24

che fare? Organizzazione della giornata

va la mamma al supermercato, per quelle tre cose che deve prendere. Io ho timbrato da poco, non voglio muovermi adesso. Magari una passeggiata prima di sera e/o in farmacia, a fare il carico di carbolithium.

Al Dr. Zonta ho appena mandato il referto della litiemia, e scritto che per pregresse esperienze io proverei a prendere 6x300mg.

Devo lavorare e nel frattempo fare lavatrici, ecco su la prima, chiudo la porta perchè è un ciclo lunghetto.

Lista ponderata: -fare le statistiche delle size dai TEM (non troppo impegnativo mentalmente) -non mi ricordo più cosa voleva moreno...glielo chiederò uno di questi giorni -registrare igor pro 8, adesso è mio, pagato.

vorrei qualcosa ma non so cosa, Diego da abbracciare di sicuro

-si si anche rileggere qualche articolo della mia libreria UV sers

Penso che per agosto questo sia tutto "il mio dovere" per agosto. Non riesco quasi a crederci per tutto quel che ho lavorato in luglio...

AUGUST 3, TUESDAY

2021-08-03 07:01:54

vado a camminare h 6.22

Ho fatto francese, 86% BB 21/100, caricato +1 notturno. Pochissimo. Preso en, dormito quasi 8 ore. (7.29). Forse lo psillo che ho preso ieri ha sequestrato litio nell'intestino, come da carteggio tra me ed il dr. Zonta. Non devo prendere nulla per l'intestino. Forse senza il resilient si metterà a posto da solo con la dieta. Però sono andata di corpo stamattina bene e senza fatica, solo un po' di pulizia finale. Così è. Solo frutta e verdura. Mangio molto volentieri il melone, 3 fette ieri pomeriggio. Poi a cena anche i peperoni cotti al tegame, come piacciono a me, senza cipolla e pomodoro.

Ieri con imagej è stato travagliato, perchè ho dovuto reistallare la nuova versione e anche il java. Ricostruita la procedura ho registrato igor pro 8 e adesso è mio per sempre. Ho iniziato a guardare i tutorial, che prenderanno svariate ore, uno intanto, oramai ero a fine giornata.

Chissà quanto costa mathlab, tanto anche quello. Edu single user 500 euro tasse escluse, come igor. Ci farò un pensierino. Magari vedrò altri programmi più specializzati per l'analisi della varianza. Con calma, la cosa non mi serve adesso.

Stanotte è piovuto, fa freddino-anche ieri per la verità. Ho messo le scarpe da ginnastica ma non ho mica voglia di uscire. Potrei lavorare ed uscire dopo, che si scaldi un po' l'ambiente. Avrei tanta voglia di prendere un'altra capsula di litio da 300. Senza aspettare il pomeriggio. Ho l'attenuamte che ieri ho preso lo psillo ed oggi non ripeterò lo stesso errore. Presa, ecco.

Ieri ho iniziato a mettere un po' di gentalyn beta sul mio"brufolo" che non guarisce mai e si è un po' sgonfiato, se ne morrà come il "flemoncino del dr. Cocco". Un po' di costanza e di pazienza.

Ieri ho fatto lavatrici 3 o 4 e mamma ha steso. Mi piace fare il bucato. Adesso abbiamo tutto pulito.

Ieri è venuto pure il geometra Suman con Giulio, sperando che costui sia onesto e che mi faccia un preventivo accettabile.

E' già agosto, spero che questa stagione estiva al mare duri il più possibile. Qui sto bene, incidenti a parte, come quello del resilient. Mi sento debole ancora. Voglio riprendermi presto. Oggi è martedì, e con il litio dovrebbe essere "il primo giorno regolare a 5x300", in giornata prenoto una litiemia a Caorle, per martedì prossimo. Dovrebbe aprire il call center del CUP alle 8 o alle 9. Diego potrebbe portarmi un paio di impegnative questo fine settimana, sperando che si decida a venire da me...

Speriamo che il latte d'avena, non riduca anche quello l'assorbimento del litio...adesso cerco. Non vado a camminare

AUGUST 4, WEDNESDAY

2021-08-04 05:43:22

svegliata per il secondo giorno alle 5 circa BB 20/100 -3 notturno

Caro Dr. Zonta,

È il secondo giorno che mi sveglio alle 5 (e non alle 3) andando a letto come sempre (ieri sera una passeggiatina con mia “cognata” buona, un piccolo gelatino e a nanna alle 9.30-come già appurato, non mi sveglio più tardi coricandomi un’ora dopo). Medicine, caffè e

due biscottini e meraviglia delle meraviglie sono andata in bagno da persona normale, senza prendere “nessun additivo”, ma mangiando insalata di riso integrale con sottaceti vari, che avevo preparato. E’ piaciuta molto anche a mamma. Melone due o tre volte agli spuntini. Come le avevo detto prima la dieta era comunque ricca di verdura e frutta, Ma non ne venivo fuori. Ecco: dato sperimentale. Speriamo di continuare così.

Per la litiemia con la ulss al punto prelievi di Caorle è stato impossibile avere una prenotazione a una settimana, ma ho trovato un poliambulatorio privato, sempre a Caorle che con 7.20 euro te la fa privatamente quando vuoi, senza appuntamento e impegnativa, dalle 7.30 alle 9.30, esito in 3 giorni lavorativi, come per la ulss, evitando di fare 25+25 Km per andare a San Donà o Portogruaro.

Buona giornata Grazie Barbara

AUGUST 7, SATURDAY

2021-08-07 06:19:45

finalmente sabato!

BB 53/100 ricarica zero notturna. Stress bassissimo, 23. Ieri sera anche moment act, ero ancora infastidita dall'estrazione del dente del giudizio di giovedì pomeriggio. L'altro, curabile, lo curo, lunedì, stamattina per la prima volta ho mangiato i due biscotti col caffè, mi viene il voltastomaco al pensiero di yougurt e budini, anche se in teoria dovrei andare avanti ancora fino a stasera. Vedremo cosa dice il dr. Dinale...

Diego dovrebbe arrivare stamattina, spero il prima possibile con il nonno Sandro, che, avendo noi il pienone, si fermerà a pernottare a casa sua, da Antonio, che stavolta non ha ancora la baby sitter, quindi ha posto. Da noi c'è il pienone. Magari poi si decide e ci si mette d'accordo per mangiare assieme. Probabilmente a pranzo oggi di sicuro, sembra che Antonio arrivi verso le 14. Vorrei che Diego facesse lui gli onori di casa, o assieme, ma comunque con Diego. Speriamo che il nonno si metta sereno e che sia contento. Sono contenta che finalmente dopo molti anni venga al mare almeno un fine settimana. Vedremo di organizzare anche che venga assieme a nonna Giorgia, quando c'è posto da noi, visto che ci sono doccia e corrimano qui. Poi lei con mamma starebbe bene. Anche la Pina sarebbe contenta.

Sono quasi le 6, ho dormito 7h33, fin alle 5. Bene. Ieri 7h22.

Ieri mi sono stancata molto, tra cercare software di machine learning e dare un occhio al C++ per le macro di Igor, tutta roba nuova per me. Però martedì faccio una skype con Francesco, così vediamo di chiarire un po', che non mi metta a fare cose per niente.

Moreno mi ha ringraziata del rapportino finale e mi ha augurato buone vacanze. Sì, in effetti a parte queste due cose del machine learning e di Igor, mi pare non mi resti altro da fare.mPosso prendermela comoda e cercare anche di fare un po' di mare e di movimento.

Senza il resilient non sono più nè stitica a feci caprine nè tachicardica e nervosa/irascibile. Riposo anche meglio. La litiemia dovrò farla pure quella, la prossima settimana, ma non mi serve appuntamento al centro privato. Sulle ricette rosse che ho mi faccio dare 3+3 scatole di carbolithium da 300mg, mi servirebbe un'altra ricetta per en, ho solo un flacone intero. Klaira sono a posto, poi mal che vada me lo danno senza ricetta.

Mi sa che Diego non arriverà prima delle 10. Potrei nel frattempo: andare a fare un passeggiata-ma poi la posso fare con lui, darmi la tinta ai capelli (ci sarebbe bisogno), fare una doccia e mettermi carina, anche se confesso che avrei voglia di immergermi un po' nella natura. Magari lo faccio dopo che mi sono sistemata, meglio. Poi magari rischio di non fare a tempo e voglio che lui trovi la sua cuccioli a posto. Così sarà.

AUGUST 9, MONDAY

2021-08-09 06:08:37

sono un po' malinconica..

risveglio h. 5, sonno 7h33, BB+8, 15/100,meglio di ieri. Ieri c'era un'afa ed un caldo che ammazzavano la mente. Partito Diego sono rimasta sul divano col ventilatore a cercargli un borsello a tracolla per andare al mare/a camminare, perchè si era dimenticato a casa il suo. Non sono riuscita a trovare nulla. Magari anche un altro cappellino della buff, che ci starebbe nel borsellino.

Dopo quasi due ore così sono andata a camminare in centro: Michela era stremata da due che se la tiravano assai, quel che aveva non mi piaceva per Diego, e ci siamo dette "a domani". Mi ha chiesto di dirle una preghiera, le ho risposo "certo", "lo faccio sempre, perchè alla fine prego sempre per tutti, non si sa mai che ne dovesse avere di bisogno". E' stata contenta.

Poi sono passata da Omar, che ha detto che per domani in tarda mattinata il copricostume azzurrino della sua collega me lo fa avere da lei con 9 euro di sconto. Ci passerò dopo il dentista. Poi ho preso un paio di sandali barbottine neri, uguali a quelli che ho perchè sono troppo comodi ed ho trovato il numero. Successivamente nel negozio di costumi bellissimo ho preso il mio costume preferito giallo, col suo copricostume, ed un altro copricostume/vestitino rosso, che mi stavano benissimo. Con l'esperienza ti fai l'occhio, adesso sì ho qualcosa che mi valorizza. Poi non sono acquisti da una stagione. Certo, abbastanza costosi, ma purtroppo se vuoi qualcosa di bello è sempre così.

Non mi sono pentita di quello che ho fatto, certo mi dispiace di aver speso dei soldi, ma era da un po' che ci pensavo, vistami in foto con quello che avevo. Un po' triste sì, solo perchè il giorno prima avevo fatto shopping con Diego, e mi aveva già regalati i sandaletti valleverde a buon prezzo (che sfrutterò per la quotidianità), una bella ciabatta barbottine, ed una di plastica in svendita coi brillantini, che mi donava molto. Poi anche un vestito nero supersexy con un giacchino vedo non vedo da Omar. Ok, consideriamoli investimenti, nel senso che non ho comperato stracci che già avevo. Per il mio ultimo acquisto di ieri sono stata un po' ispirata da Beatrice, che aveva vestitini che la valorizzavano molto, i miei erano tutti un po' castigati.

Spero di darci un taglio comunque, mi sembra di essere a posto, ero un po' poco attrezzata per "il periodo caldo", sdove almeno ho spoerto che devi averci un po' spalle e schiena scoperte per sopportare il clima. Comincio ad avere le maniche e non ne posso più dopo pochi scecondi: serve roba che favorisca l'evaporazione.

Quelle cose che ho preso ieri nel tardo pomeriggio, sono state dettate anche dal fatto che non ho mai passato una stagione al mare, per cui mi servivano 3 cose in croce in realtà, e per di più mai nella parte più calda dell'estate, come ora. Beatrice riesce a spendere meno di me, ma ha il tempo di andare agli outlet e ai mercati ben forniti di belle cose-magari

pezzi unici di ditte che lavorano bene-ma fa l'affare. Io questo tempo non ce l'ho, per cui per togliermi qualche sfizietto mi tocca spendere di più. Magari a qualche mercato che sa lei possimo in futuro andarci assieme. Sì. Poi con questo caldo usi le cose un giorno se sudi ed è meglio poi buttarle a lavare, per cui devi avere un certo rifornimento.

Sì, in fondo ho fatto acquisti ponderati, ho 50 anni e se non mi tengo su adesso, allora quando? Poi ieri mi ero resa conto che dopo la doccia non evevo niente di molto diverso da quel che avevo prima, in particolare anche per compiacere Diego.

Adesso penso un po' a lui, vedo se trovo qualcosa da regalarli, tipo bosellino napapjiri-ne ho visto uno blu avio carino, forse un berrettino buff di bei colori, e forse da Michela una maglietta fresca e un altro paio di braghette corte.

2021-08-09 08:02:59

ho comprato per Diego

due maglietta 1 pantaloncini 1 borsello ai saldi della napapijri, anche un paio di ciabatte. Sono contenta adesso!

AUGUST 10, TUESDAY

2021-08-10 06:23:30

ultimi acquisti

ho rinnovato un po' il mio parco costumi, e regalato un costume a mamma. Adesso credo proprio basti così. Adesso che casa è praticamente a posto mi sono sorte queste esigenze. Non ci avevo mai fatto particolarmente caso. Adesso ho 3 costumi molto belli e romantici due copricostumi "da caldo" (quello rosso che avevo comprato ad inizio stagione, e ieri quello azzurro-verde della collega più cara do Omar) Ho due vestitini, uno rosso bellissimo e giovanile ed uno giallo come il costume. Sono proprio contenta. Buona parte di quello che ho nell'armadio non è molto adatto al grande caldo. Poi anche quel copricostume rosso in fantasia essendo sintetico tiene molto caldo e vistami in foto con Silvia, non mi sta nemmeno bene. Adesso penso proprio di essere a posto. Ho il ricordo di un colore bordeaux screziato nero, che forse ho visto al big shop, potrei andarmi a togliere la curiosità.

Michela vorrebbe una borraccetta ecor come la mia, le ho detto che quando vado a bassano faccio la foto dei colori disponibili, lei sceglie ed io gliela prendo.

Dentista totale 240+420 al momento, pagati da mamma.

Ho mandato i link ad adriana per elena ed i test di accesso ad architettura/minicorso iuav.

Sono stanca. Forse domani sarebbe meglio che andassi a fare le analisi, poi alle 9 ho il dentista, poi anche giovedì ed avremo finito. Avrei voglia di andare al mare con mamma, Pio e Bea. Cercherò in prima mattinata di fare la skype call con Francesco, lui pure comincia prestino, così chiariamo questa cosa del C++ in Igor, e penso gli darò il file da sistemare perchè sono troppo inesperta ed è meglio che se è possibile la cosa la sbrighi lui, che sa quel che si può non si può fare. Quindi in un certo senso mi metto in ferie, l'estate corre via veloce, ed io ho anche lavorato molto finora. Poi il gioco si fa duro la prima di settembre, in cui i soldi non li metterò sui costumi, ma sulle spese che non mi vengono rimborsate per lavorare... Un giorno penserò anche alla mia grande pancia...prima di tutto devo pensare a stare bene coi miei problemi.

Tra la seconda e la terza di settembre si fa vacanza con Diego finalmente, anche se sarà sicuramente più freddino..

Ah, ieri sera Pio ha voluto andare da brian a mangiare la pizza-prezzi gli stessi del terrazzamare, senza la poesia del panorama, e pizza non più buona. mai più

AUGUST 11, WEDNESDAY

2021-08-11 05:25:22

oggi programma

7.30-9.30 Analisi litio al poliambulatorio caorlese, strada nuova 24, caorle

h 9.00 appuntamento dentista in via dei tribuni, più avanti

Prima delle analisi dovrei preparare la "postazione spiaggia" per me e mamma, sennò non si trova più posto, verso le 7. Ho praticamente già tutto in macchina, lei poi può andarci in bici.

Spererei di aver le analisi già per venerdì, chiederò, perchè la terapia è molto probabilmente sottodosata. Mi sento più fiacca che altro. Via il resilient l'intestino va già meglio, feci normali e non caprine, senza nessun "adiuvante". Sono anche meno nervosa, parlo e scrivo molto meno. A dir la verità salto spesso anche la lezione di francese, forse per eccessiva stanchezza. Ieri ho preso recupero e sono andata in spiaggia con tutta la famiglia, ne avevo terribilmente di bisogno. Ho inviato il file igor a francesco, che almeno lui è esperto, risparmiandomi una settimana di lavoro probabilmente inutile, a questo punto.

Stamattina ho l'ultimo antibiotico, devo portarmi via tutte le medicine da prendere dopo le analisi, faccio colazione al baretto in via dei tribuni, dove mi farò aprire il parcheggio.

Essendomi riposata e goduta un po' di mare ieri, oggi sto meglio. Quanto ne sentivo il bisogno! Paola mi ha detto che ho 12 giorni di feria da qui alla fine dell'anno, per cui andrò a recupri il più possibile, ma ho intenzione di godermele più d'estate che d'inverno.

Pio e Bea oggi si portano i panini e vanno alla baia del mort , hanno detto un'oasi ecologica bellissima, peccato sia regno dei naturisti. Quindi io e mamma siamo in spiaggia da sole. Faremo ciò che più ci aggrada. Mamma è stata felice dei due vestitini che le ho preso in saldo ieri mattina, nel pomeriggio ne indossava già uno-ovviamente ha brontolato. Ho pagato con il mio bancomat, almeno quello. Poi sono passata da me per i cinesi più avanti sotto i portici, 3 cosine ed un conto di 50 euro, per fortuna il bancomat non ha pagato e gli ho lasciato là tutto. Non erano cose malvage, ma non so come classificarle...in fondo ho l'impressione che siano cose che stufano, non di quelle che si conservano gelosamente, forse un po' anacronistiche. A 50 euro al big shop avevano un vestitino grazioso a canotta, in cotone, con tanti mandala colorati, decisamente più al passo coi tempi, niente di che, non lo metteranno in saldo hanno detto, ma ho rinunciato. Forse sono più felice che inizio ad essere attitrata da cose romantico-spensierate. Forse questo caldo estivo e l'ambiente marino che da tempi immemorabili non vivo in questa stagione...Forse il grosso del lavoro istituzionale ultimato...Forse la casa praticamente a posto, che tanto mi ha impegnato la mente dallo scorso autunno. Sì, forse una certa serenità. Finalmente. Manca solo Diego. Che oggi sarà reperibile.

Mamma è molto cara e attenta con Beatrice, che è un po' indebolita, le prepara la bistecchetta con amore. Paolo è felice e sereno come non mai. E' tanto contento anche della casa, gli piace tanto, e di tanto in tanto ne tesse gli elogi, e scappa un complimento anche a me per come ho scelto e ristrutturato. Penso che questa casa ci abbia un po' cambiato la vita a tutti, compreso Diego, anche se non ne fa grande uso, purtoppo. Forse il prossimo anno con i due nuovi otorini dovrebbe andare un po' meglio a ferie e turni.

Io la prima di settembre lavorerò a Basovizza, un paio di giorni la settimana dopo dovrò essere a casa per litiemia e visita, poi torno a Porto, che dovrebbero iniziare i lavori di allargamento del cancello-tetto-camino-serramenti 2 da riparare. Adesso sono tutti in ferie. Poi vediamo se l'idraulico mi porta il preventivo per il riscaldamento, ed il geometra il suo preventivo per lo sgabuzzino-sperando che sia onesto stavolta.

Poi finalmente ferie con Diego tra la seconda e la terza di settembre: dovrebbe essere più piacevole prendere il sole, farci qualche camminata, cessando il grande caldo d'agosto.

Paolo forse potrebbe venire il fine settimana a prendere mamma, a cavallo tra la prima e la seconda di settembre.

Ah volevo dire: di vestiario marino mi sono fatta un po' di esperienza dopo aver comprato il copricostume positano in poliestere al big shop, mai più, mai più mi fregheranno. Non si traspira. Quelle sono porcherie vestite da festa.

Comunque non mi rendo quasi conto che finalmente ho una casa al mare, quella che sognavo, anche se non è quella dei nonni. Questa è più funzionale e più moderna, anche se l'altra a me faceva "sognare", roba d'altri tempi, gli anni 70.

Poi finalmente il 25 agosto lo stipendio. Poi vedremo di fare anche un po' di pagamenti e conteggi. Il salsso del dentista me lo sta pagando mamma. Non avrei mai pensato di avere tante carie. Certa è una cosa: con l'haldol non riuscivo a lavarmi i denti prima di andare a letto, praticamente sempre.

Comunque che me frega del vestitino coi mandala. Con 70 euro ho sistemato la mamma, quello era importante, aveva due stracci dei bengalesi, non che si veda particolare eleganza in spiaggia, ma così si sente più su anche lei: mi ha chiesto di farle qualche fotografia...magari sulla terrazza, che si vedesse pure la piscina...non so se si vede, forse, dai nonni sì, ma forse anche da noi. Anche se per buona parte col suo bancomat, le ho rifatto il guardaroba estivo. Qui fa vacanza d'estate, non lavora nell'orto, e deve fare la signora, finalmente. Ed alla sua età è ancora una bella signora. E cerco di insegnarle/aiutarla ad esserlo. Cerco di aiutarla a vedere la vita con un po' più di positività, nonostante siano stati infranti molti dei suoi sogni. Mi ha persino detto che se muore io non butti via i suoi vestiti nuovi, ma che li tenga io...tra nipoti mancati e morte certa non c'è tregua. Io cerco di rassicurarla, che gode di buona salute coi suoi acciacchi, che non ha il diritto di lamentarsi, e che può benissimo diventare centenaria! Che Dio ci aiuti! Viviamo ogni istante come suo dono

AUGUST 21, SATURDAY

2021-08-21 06:31:40

Corredini estivi

Caro Dr. Zonta,

Ieri ho preso un giorno di ferie, perchè non ne potevo più di stare a casa, con tutti i colleghi in ferie ad inventarmi le cose da fare e a far passare il tempo, con l'idea che l'estate è pian piano sulla via della fine…

A casa c'era il pienone: mio fratello e la sua compagna hanno fatto le ferie qui con me mamma e gatta. Mio fratello dopo tanti anni è felice, è sempre stato euforico e di buon umore, come non lo si vedeva da almeno un decennio. Diego veniva il fine settimana, dopo molte mie insistenze, e c'è stata gioia ed armonia tra noi e tra noi tutti. Per i pasti ognuno faceva allegramente la sua parte, ed anche Diego spontaneamente ha fatto la sua. Ovviamente sono stata molto felice di tutto.

A mamma ho dovuto fare una bella paternale, perchè, con la sua idea dei nipoti, era contraria al fatto che mio fratello frequentasse Beatrice, anche lei divorziata cinquantenne con due figli grandi. E' una persona brava buona intelligente e gioiosa equilibrata ed umile nonostante le dìifficoltà e mio fratello con lei è felice. E' anche una bella "ragazza". Le ho quasi imposto di accettare con positività la cosa, di vivere e lasciar vivere, e di rispettarli. Alla fine ha accettato, e sono venuti al mare da noi, perchè poverini, non ne avevano il coraggio. Ed il risultato è stato ottimo.

Tra quelle cose che mi sono sentita in dovere di fare c'è stata quella di attrezzare un po' mia mamma alla vita marina: due costumi nuovi (ha tutta roba di più di vent'anni tutta con gli elastici rinsecchiti) e qualche abitino per andare al mare e/o passare la giornata. Niente spese folli, ma in più rate certo, perchè siamo qua da molto e mi sono resa conto che alcune cose, sia mie che sue (se prendevo un poccetto a me lo prendevo anche a lei, da pochi soldi ma di buon gusto) comprate a giugno erano inadatte per esempio al grande caldo. Ho dovuto imparare. Ero una sprovveduta in materia.

Sono arrivati anche i saldi, e sono diventa "amica" di qualche negoziante, così si contratta allegramente. A me Diego, quando viene qualche regalino lo fa sempre…un vestitino, un copricostume…per cui me la passo bene. Certo anche io ho provveduto un po' a lui, e alla sua attrezzatura estiva: 2 pantaloncini e tre magliette, un paio di ciabatte comode, una cuffia per la piscina, ed un berretto col frontino abbinato (perchè ha pochi capelli) da tenere qui. Non mi sembra roba da delirio, ho ragionato su quello che gli mancava e sulla quantità/qualità adeguata, ho comprato in saldo cose belle, lui è stato contento. Suo papà lavorava nel campo dell'abbigliamento e i suoi figli, "li ha sempre vestiti molto bene", anche se poi Diego nel tempo si era lasciato un po' andare.

1-Mamma ieri ha avuto da me un bellissimo costume, di un bel negozio in saldo, dove ho contrattato, ed il suo primo vero copricostume abbinato serio. La signora del negozio mi ha chiesto perchè non lo prendessi per me…sono una sua cliente, e quindi ci siamo fatte una piacevole chiacchierata. Adesso mamma è a posto. Pure per la prossime stagioni. Da me non avrà più nulla. Ho preso la questione con la serietà matematica con la quale ho preso la sistemazione della casa.

2-Poi c'era Beatrice, alla quale voglio bene come ad una sorella, e che mi vuole bene.(ed io ne ho molto bisogno) Così ieri, assieme a mamma ho cercato di "sistemare un po' anche lei", osservando quel che le mancava/piaceva e non poteva comperarsi, né osava chiedere a mio fratello, che praticamente ha passato l'estate in cassaintegrazione, e nei "negozi dei

miei amici" non le ha regalato nulla, a malapena le ha lasciato dare una sbirciatina. Una canottiera molto carina ed un copricostume simile ad uno mio con i "pon-pon" che le piaceva tanto e che mi aveva chiesto dove avessi comprato. Omar, il proprietario mi aveva raccontato tutto.

- Risultato: anziché essere contenti mia mamma ha scatenato il putiferio in spiaggia (fa sempre così poi è contenta perchè si rende conto che ne aveva veramente di bisogno, ma deve passare un giorno o due…poi magari mi da indietro anche i soldi, mi sono confidata anche con la mia consulente di banca, che mi ha dato ragione). Beatrice era senza parole, mumificata quando ha visto il suo regalo…mi si è stretto il cuore. (Avevo discusso con Omar) Io di solito odio le festività e le ricorrenze, odio fare regali per dovere, mi schifa. E' una cosa che non so fare, magari non ho la testa per fare queste cose in quei momenti. Ed in genere, lo faccio nel momento in cui mi viene dal cuore, ci sto bene con la testa. Odio pure che a me facciano i regali alle ricorrenze, perchè la maggior parte delle volte non contraccambio. Beatrice poverina, a queste cose sta attenta, anche qui al mare è sempre arrivata con vari regali, per me magari anche decisamente superflui.

Caldi pomeriggi al computer a "tirar sera":

Ho preso qualcosetta che mi serviva online, e un paio di costumi da un sito coi saldi, non firmati, ma di qualità buona: ieri sera ne ho regalato uno a Beatrice (gliene avevo già regalato uno dei miei la settimana scorsa), quello un po' più vivace. Voleva darmi i soldi o ricambiare, le ho detto assolutamente no! Poi deve entrare in ruolo e per il momento non la pagano i mesi estivi! L'anno prossimo andiamo da Omar e contrattiamo! Adesso no! Adesso come mia mamma anche lei ha 3 costumi, uno suo e "due miei".

A me sembra di non aver fatto niente di male, né in malo modo, né di aver sperperato senza criterio. Certo non dispongo di molta liquidità, ma non è mica cosa che devo fare tutti gli anni…ho fatto un minimo di corredino "alle donne della mia famiglia"… che mi danno sempre aiuto affetto e amore. (E cazziatoni-mamma e fratello)

Barbara

PS. Non so se potevo risparmiarmi di scriverle questa lettera..potrei anche fare un copia-incolla sul mio diario (lo farò)…mi istruirà lei. Le assicuro che imparo. E' anche da parecchio che non scrivo più, né a lei né nel mio diario...

AUGUST 23, MONDAY

2021-08-23 05:56:28

Punto esistenziale

ieri, 22 agosto 2021

Caro Dr. Zonta,

Stamattina all'alba mi sentivo profondamente triste, rendendomi conto che non mi mancava niente e avevo anche Diego a fianco a me. Certo, tutto quel trambusto di famiglia per il mio cercare di "fare felice" mamma e Beatrice, non mi ha certo fatto bene, ma ho pensato anche che forse, visto il calo significativo delle temperature reinserire i 300 mg di litio tolti giorni fa per malessere, non fosse una cattiva idea.

Quindi siamo nuovamente a 2+1+2, e rifarò le analisi tra una settimana circa. Le ricordo che con il grande caldo questo aveva dato litiemia 1.06. Mi sembra di sentirmi già meglio.

Barbara

Oggi, sempre verso le 4.30, 6 ore di sonno. Non sono neanche poche, poi ne dormo due il pomeriggio, le ore più calde. Stato delle cose, di cui mi sono resa ben conto ieri: sono diventata una botte. 76 Kg. Non mi va bene quasi più niente. Ho una pancia esorbitante, sono aumentata di una taglia di reggiseno (coppa), ma braccia, schiena pure, tutto, proprio tutto. Ho indossato ieri verso sera per andare in chiesa il vestitino nanà adi raso a fantasia verde oliva e non riuscivo neppure a muovere le braccia e ad allacciarmi i sandali. Di profilo facevo paura. Ho dovuto scandargliare l'armadio prima di trovare una soluzione per vestirmi. Mi sono vista per la prima volta, in un certo senso, come quella volta in piscina all'aquapolis che prendevo xeplion, riflessa sui vetri specchiati dalla sera. Allora pesavo 80 Kg. Non ci sono molto lontana. Dalla volta che mi vidi veramente come ero presi provvedimenti, perchè mi spaventai. Smisi xeplion e mi diedi una regolata su cibo ed attività fisica. Certo non mollo mica il litio, ci mancherebbe altro, nè il resto. En però ieri sera non l'ho preso, mi sono tenuta la mia tensione e sono riuscita a riflettere anzichè cadere in coma. La notte serve anche per "rielaborare". Comunque En non mi preservava da sogni stupidi a carattere di incubo.

Ieri sera, a letto, partito Paolo, alle lamentazioni flemmatiche di mia mamma mi sono un po' ribellata. "sudo" "i nipoti mancati" "oi oi essere veci" sempre la solita pappa. E quando non c'è questo ci sono le unghie, i costumi, le irritazioni, come se fosse colpa mia di tutto. Ed io a correre a risolvere, a provvedere...e giù cazzi e mazzi poi e almeno dalle 24 alle 48 ore di merda su di me. Sempre così. Ho acceso il climatizzatore, le ho detto di portarsi al mare un costume di ricambio asciutto, che è lei che ha la pelle delicata, non è colpa dei costumi che le ho regalato. Poi al massimo della mia sopportazione le ho detto "se continui così vai a casa". In fondo io non ho mai fatto la padrona di casa, ma a tutti gli effetti questa è casa mia. E' frutto dei sacrifici e delle scelte che ho fatto nella vita, dei risparmi miei e di Diego. Ho fatto il massimo. E' frutto della mia intelligenza, nelle scelte e nei calcoli, assieme alle persone che mi sono state vicine e mi hanno aiutato: Diego, Adriana, Giulio... Ho 300 euro nel conto corrente attualmente, ed un debito di 1400 euro sulla carta di credito (di cui sono riuscita a rateizzarne 850) tra due giorni arriva lo stipendio. Ieri, mentre Diego era in auto di ritorno, al telefono abbiamo fatto il conto che il bollo auto (minore di 300 euro) e l'assicurazione (circa 600) ce la faccio ad assolverli con lo stipendio di Settembre...cioè, il bollo di sicuro, l'assicurazione forse no, nel senso che scade prima. Ho un buono fruttifero a scadenza 2022, andrò in posta a vedere quanto ci rimetto a prelevarlo, ma mi pare mi avessero detto che dovrei avere comunque dei soldi vincolati sul libretto, forse non mi conviene restare così con l'acqua alla gola. Poi la prima di settembre c'è da pagare anche l'albergo a basovizza per la sessione sperimentale. Comunque "sono riuscita ad accontentatre tutti". Li ho fatti sentire "a casa", forse fin troppo dato il loro comportamento nei miei confronti. Ok, si preoccupano, ma sinceramente mi feriscono e mi sfibrano. Poi se mi vedo come sono ridotta... Siamo stati bene assieme, ci siamo aiutati, ogni pasto in compagnia era una festa...ma io come mi sono ridotta? Mamma mi ha pagato il dentista 240+440+330+110=1120 euro. Io non potevo. E' da un po' che paga la spesa, io non

potrei. Devo cercare di usare di più la carta di credito al bisogno. Mettermela in borsa. Forse fatti un po' di conteggi mi arriva anche l'assegno di Diego, ad ora avevo conteggiato 1300 euro-ancora 2 mesi fa, ma non mi è ancora arrivato niente...ieri scherzando glio ho detto: ti diverti a vedermi vivere di stenti..." Comunque ho detto a Diego che le bollette non gliele metto in conto, quelle le pago io. Il resto sì. Restituirò a mamma il dovuto del dentista appena vedo cosa ho in posta di utilizzabile. Cercherò di far fare anche l'impianto e l'allacciamento del gas per il fornello (una bombola costa 30 euro e siamo già alla seconda), vediamo il preventivo. C'è l'allargamento del passaggio auto a 3 metri, il cancello lo sgabuzzino. Speriamo il tetto sia abbastanza a posto, speriamo davvero. "La tendina" del caminetto. Le condominiali l'anno prossimo saranno un salasso, detraibili al 50% per il probabile rifacimento della piscina. Sì spero di avere abbastanza soldi in posta. Ha senso investirli bene. L'anno scorso a settembre tutti in famiglia volevano trucidarmi, quest'anno la musica è ben diversa.

Comuque mamma, dopo che le ho detto "se continui così vai a casa", e la climatizzazione, si è rinsavita di colpo, ha fatto la doccia ed è passata da me a darmi un bacio buona buona. Se non glielo ricordi si comportano da ingrati. Devo pensare a me stessa. Ho l'impressione di averlo fatto. E di aver fatto altrettanto con tutti loro. Ma ieri avevo bisogno di un regalino da Diego, tanto per cambiare. Ho scelto una collanina libellula stilizzata 1de50, che posso portare anche in acqua, così posso averla sempre con me, e sento anche Diego più vicino...

Oggi dovrebbe venire Giulio, e dovrei pure darmi la tinta ai capelli, se non per gli altri, almeno per me stessa. Ho la lezione di francese ed il corso di excel. Vado a dormire un'oretta e la lascio come orario...no.

AUGUST 24, TUESDAY

2021-08-24 05:25:00

sono un po' in pena per Bea

stessa ora, la mia sveglia biologica. prese medicine. guardate le due foto di Bea. ho il cuore stretto in una morsa per la pena. le vogliamo molto bene. soffro quando le persone soffrono, penso sia umano. spero lei abbia passato una discreta notte, almeno all'ospedale è al sicuro, dovrebbero somministrarle gli antidolorifici giusti, finchè non si rimette un po' a posto la situazione e si rimarginano le ferite. Spero non la lascino soffrire inutilmente. Mi pare un po' di risperimentare le stesse cose che con Benedetta, la cui situazione era tragica. Bea ha comunque dovuto sperimentare un dolore fisico, quello dell'intervento e dello stare male e quello spirituale di veder andare via una parte del suo corpo, intima e delicata, ma malata. Vorrei tanto poterla abbracciare, sollevare, spero di vedere presto il suo visino riprendere serenità e perdere i segni della sofferenza... Ieri sera con Diego ho pensato a nonna Giorgia, alla quale a 35 o 38 anni hanno tolto anche le ovaie ed è andata subito in menopausa, cadendo in una profonda depressione per il "non aver più niente da dare", come si era confidata con me molti anni fa. Tanto questa intima capacità e possibilità di dare la vita per una donna è importante. A modo mio "questo non aver potuto dare niente", la sofferenza associata la conosco bene e per me la menopausa è stata la fine di un calvario durato 17 anni. "il non valere niente" per il non essere riuscita a dare la vita so cosa significa. Adesso il fatto che io e Diego abbiamo comperato questa casetta nostra e solo nostra, mi ha dato sollievo e mi ha anche riabilitata di fronte alla sua famiglia, alla mia e ai parenti. Per molti anni mi sono sentita uno "scarto sociale": il lavoro ballerino e precario, i problemi di famiglia-malattia di papà, i soldi, la mia malattia ed il fatto di non essere da sposare "se non rimanevo incinta", dettomi da Diego agli albori. Tanta tensione, tanta preoccupazione... Adesso sono solo troppo grassa, pian piano vi porrò rimedio, adesso che la situazione di allestimento casa, famiglia, lavoro e amore si sono assestate, pian piano ci dovrebbe essere spazio per la "cura della mia persona" in un certo sento. Il peso è da un pezzo che è là, ma mi sono accorta di quanto rappresentasse la realtà delle cose solo tentando di vestirmi per andare in chiesa questa domenica. Una mazzata. Una presa di coscienza. Ieri non ho fatto "le aggiunte di olio" nella pasta, come mi aveva insegnato Pio, ma comunque mi sono dilettata un po' troppo con il pane. Devo reimparare.

Sto imparando a riconoscere i "segni premonitori" della malattia, ho detto a Diego ieri sera che eliminato l'haldol riesco a capirmi probabilmente, ed ad alzare il tiro col litio, come mi ha insegnato lo psichiatra, rimediano in maniera pressocchè immediata alla questione. Sempre sotto la giuda del Dr. Zonta comunque e informandolo sempre. Al di là del Garmin.

Se ce la facciamo a superare la crisi d'autunno sarebbe una bella conquista. Dr. Zonta dice che c'è margine per farcela, guardando la litiemia. Bisogna smorzare col litio la fase eccitatoria in tempo e non lasciarla degenerare in delirio, sennò lì il litio nulla può. Quando gli dissi "che mi osservo" lui mi disse "che dovevo farlo". Sto imparando. Speriamo bene, anche con la Divina Grazia, sempre e comunque.

Oggi dovrebbe passare Giulio e dovrei liquidare il battiscopa, i lavori elettrici, ed i lavoretti a forfait (quadri, corrimano etc.). Speriamo porti anche il serramentista e che si possa risolvere la questione delle due porte interne. Domani mi arriva lo stipendio, e magari faccio un po' di conti per Diego. Mancano sgabuzzino (Giulio e geometra), allargamento posto auto, controllatina al tetto ed al camino, tendina caminetto...poi l'eventuale impianto

di riscaldamento, di cui non ho ancora il preventivo. Magari al momento giusto chiamerò l'idraulico per il riscaldamento, perchè a questo punto bisogna collegare anche il fornello, le bombole costano care (30 euro l'una) e ne vanno minimo due per stagione puramente estiva. Sì ci sono i fissi ENI, in inverno mica dobbiamo sempre riscaldare, quindi non avremmo chissà che spese.

Ho detto a Diego che le bollette le pago io. Ho riflettuto e quando vado a bassano la seconda di settembre per litiemia e psichiatra vado in posta e faccio il conteggio di quanti soldi ho da parte che posso utilizzare per questi lavori sulla casa. Se dovessero rendere troppo bene, e fosse un peccato disinvestire, ho chiesto a Diego di aiutarmi e di anticiparmi un po' di liquidità. L'anno prossimo ci sono pure le spese del rifacimento della piscina, molto probabile, quindi a febbraio una bella prima rata di condominiali, comunque spese detraibili al 50% mi hanno detto.

AUGUST 25, WEDNESDAY

2021-08-25 05:27:10

dormito 7h.12 tutta una tirata ed una pipì sonnambula, senza en da qualche giorno

alzata circa 4.30, necessità e desideri usuali... Ieri ho parlato al telefono con Adriana, e siamo arrivate alla conclusione che Giulio resterebbe male a non fare lui il lavoro del riscaldamento, visto che deve tirare il tubo dalla strada (del gas), quindi che Giulio faccia il lavoro, ma come ha detto Ferrero, l'idraulico, e con gli stessi termoconvettori di Adriana da 600Cal l'uno, così come fu deciso disposti, con termostato con scheda di cellulare. Giulio per la cosa passa oggi. Ieri mi ha abbuonanto tutti i lavoretti a forfait, almeno 5 o 6 ore di lavoro, dicendomi "questo è un regalo per te". Ho finito di pagare gli arretrati, e mi ha fatto ulteriori 30 euro di sconto sui battiscopa. Aveva sentito il giorno prima la telefonata con Marilena... Oggi dovrebbe arrivare lo stipendio in banca, ma la app dice che il server ora ha problemi. Devo imparare ad usare la carta di credito, mi dà più margine, e vedere in posta quando vado a Bassano di quanto dispongo. Ieri è venuto anche il fabbro. Il cancelletto gli costa meno rifarlo, e con mamma hanno pensato di fare un' apetrura a 3m.20cm, cioè 20 cm in più del minimo necessario. Nei prossimi giorni Giulio mi ha detto che dovrebbe venire il serramentista a sistemare le due porte finestre, perchè la ferramenta super era in ferie. Presto dovrebbe rientrare dalle ferie anche il geometra, per lo sgabuzzino. Ho ricordato a Giulio del tetto, mamma vuole che sistemi delle piastre del plateatico a nord, ho mandato a Giulio per il fabbro le foto della "tendina del caminetto" e le misure della bocca.

Riassumendo: 1-impianto riscaldamento con termostato "telecomandato" con scheda da cellulare 2-2 porte finestre 3-sgabuzzino 4-tetto (e controllo canna fumaria) 5-tendina caminetto 6-piastre plateatico a nord 7-allargamento posto auto 8-cancelletto nuovo zincato e verniciato testa di moro, possibilmente satinato.

Quando Giulio per altri lavori metterà le impalcature (sistemazione malte, colore casa) dovremmo procurarci lo stesso RAL TDM del cancello, per l'inferriata del bagno, la ringhiera camera Pio e la terrazza. Lavoro detraibili al 50%, o furbi, bisogna vedere cosa conviene.

Questo dovrebbe essere tutto. Col fresco, ridipingo le ringhiere io, i colori li ho, bianco satinato, il TDM ed il relativo RAL dei cancelli deve farmelo avere il fabbro.

Sabato questo, 28 ho la riunione condominiale, e propongo la video ispezione delle piscine prima di tutto.

Oggi in mattinata devo sentirmi con Francesco, cercare di avere notizie di Stefano e concordare con Moreno pure la sessione sperimentale della prima settimana di settembre.

Probabilmente il foglio excel lo lascio perdere, l'aministarzione centrale è chiusa fino al 30 agosto, mi ha detto Ethel. Farò l'esercizio di francese. Sentirò Bea e Pio. Bea dovrebbe stare un po' meglio di ieri.

Ieri nel pomeriggio ho dovuto accendere il climatizzatore, per passare le ore più calde, poi l'ho spento. Ho notato una considerevole escursione termica tra il giorno e la sera, che fino a pochi giorni fa non c'era.

Mamma ha rastellato, spazzato e raccolto foglie, che Nicola ha portato in discarica. Forse a Nicola mamma fa tenerezza, non le ha chiesto soldi. Poi è andata anche a fare un po' di spesa in bici, la sera era molto stanca, ma si è coricata alle 23, dopo aver guardato un filmetto e sistemato la cucina. Le mancano le sue patate da raccogliere, ha un po' di nostalgia di casa...vorrebbe andarci qualche giorno. Adesso come adesso non saprei come accontentarla.

Vado a dormire un'altra oretta

AUGUST 26, THURSDAY

2021-08-26 04:21:07

6 ore da ghiro, poi su per forza, contro tutti i voleri teorici

penso circa alle 2.30, orario inconsulto, ma alle 20 già dormivo alla grande, senza en. Ho avuto l'impressione, senza en di aver fatto sogni "meno distorti" ed un po' più logici. Mi ha fatto sentire più serena.

Ho fatto la lezione di Francese, sbagliando un po' qua e là, perfino la prima persona del futuro-mi fanno fare sempre quella coniugazione, forse devo chiedere qualche consiglio ad Andrè.

Ho pensato che i conteggi per Diego-bollette escluse li sistemo e li aggiorno una volta che ho i preventivi dei prossimi lavori in mano, che ha più senso, nel frattempo cerco di stringere i denti e cavarmela da sola.

Ieri ho avuto una giornata lavorativa intensa, di organizzazione generale e pratica, espletamento di burocrazia per la sessione ad Elettra. Fare queste cose è un po' snervante, l'unica tregua che ho avuto è stata di andare alle 8 dal tabaccaio in macchina ed a fare la spesa. Ho voluto provare a comprare i canestrelli sgusciati-sembravano belli grossi e freschi, e due trigliette di scoglio. Abbiamo fatto il risotto coi canestrelle era buonissimo, era la prima volta, l'ho detto a Diego, che ne è stato impressionato positivamente e lo farò anche a lui. Le trigliette in padella solo con un po' di olio erano squisite, una però ha detto mamma che aveva poche squame, quindi forse secondo lei meno fresca-a meno che non avessero iniziato a squamare il pesce i pescatori perchè avevano decisamente entrambe un bell'occhio. Diego ha riso quando gli ho raccontato che il signore del banco del pesce mi aveva detto "mangiate ben poco però così", ed io "sa oggi è giorno di paga, ma devo stare

attenta perchè ho molti impegni..." e Diego:"Cuccioli!!!", con tenerezza...una sua carezza per me...

Penso che oggi mi prenderò qualche ora più calda per andare al mare con mamma. Ieri mentre io lavoravo, ha stirato, non so se abbia pure fatto giardinaggio-a raccattar aghi di pignara dopo la mattinata di forte vento, fattostà che dovrebbe riposare e svagarsi. Mi rompe l'anima perchè mi sono alzata, quando anche lei, coricatasi alle 23, non dorme per nulla, ma a differenza di me non ha niente da fare a quest'ora.

Avrei anche voglia di camminare...dovrò tra un po' andare a letto, per riposare ancora un po' e farla contenta. Poi aspetto i responsi di Moreno, poi dovremmo essere a posto. Magari se mi rialzo presto ci vado anche...magari porto anche mamma al mare e vado ai cigni, già in mattinata. Poi riprendo, vado da Adriana a vedere se sono arrivate le chiavi della cassapanca che pio si è portato sbadatamente a casa...si si ci vuole un po' di sole oggi, anche senza ombrellone.

SEPTEMBER 21, TUESDAY

2021-09-21 02:13:18

Lettera al Dr. Zonta

Record 9h35 di sonno-Appuntamento rapido chiedesi A: Filippo Zonta filippo.zonta@aulss7.veneto.it

Svegliata dalla sveglia. Caro Dr. Zonta, ieri con Diego parlavo di chiederle un appuntamento a breve perchè mi spiegasse un po’ di questo Latuda 74 mg e ci confrontassimo un po’.

Stanotte è la prima volta che faccio “tutta una tirata”, forse anche perchè dal punto di vista psicologico mi ero data una frenata: ho sottomesso il libro ad un giovane editore, e fu un sollievo, almeno una prima mossa, ma il poveretto mi ha risposto che non era in grado di fare una valutazione. Colpa anche mia, in effetti, quello non era un libro erano almeno 2, comunque gli ho chiesto se possiamo riparlarne ed aggiustare la cosa. Quindi animo in pace.

Ieri ero a Porto con Diego, e mi sono svegliata alle 3 per via di questo libro che volevo sbrigare, con suo grande rammarico. Ci siamo comunque riposati, passeggiate tranquille e giornate stupende. Molta stanchezza. Devo dire che ho avuto poco appetito rispetto al solito-una fortuna-anche perchè poi di notte mi sveglio perchè ho mangiato troppo e sto male. Come dovessi riempire dei vuoti.

Sono riuscita in spiaggia, nonostante la mia scarsità di denaro a comperare in super saldo per Diego gli scarponcini invernali da uomo “come quelli che avevo trovato per me”, che non imbarcano acqua e dei quali ero molto contenta. Sapevo che quelli che avevo regalato a Diego anni fa avevano iniziato ad imbarcare acqua…magari provo a sentire la mia calzolaia di fiducia e riusciamo pure a sistemarli, perchè erano molto belli.

Diego da mesi mi "doveva soldi” per i lavori della casa e non si decideva mai a staccarmi un assegno, così l’ho “dolcemente costretto a regalarmi due paia di scarponcini”, che di certo io non mi sarei potuta permettere: felicissima e conti a posto! Mi sentivo una fatina!

A Porto abbiamo “sbaraccato tutto”, per via che si parla che girino ladri, e ne abbiamo avuto un assaggio, visto che sono spariti i due sdrai del giardino. Si dice che 30 anni fa non fosse così.Abbiamo commissionato all’agenzia ed all’impresa edile gli ultimi lavori, perchè verosimilmente si andrà il fine settimana.

Io in teoria dovrei lavorare lì fino al 31 ottobre, ma adesso come adesso, sebbene con Latuda 74 barcollo meno nella camminata, ho paura di avere i riflessi non abbastanza pronti per l’automobile, e non so se la situazione sia destinata a migliorare con l’abitudine. Non so se la mia sia paura reale.

Riesco a fare piccoli lavoretti, il mio dovere, non sono molto sprint, ma nemmeno prostrata ed incapace come con Haldol.

Lunedì provo a telefonare al mio direttore, per vedere se mi concede di lavorare a Bassano. Forse è meglio che scrivergli? O farò ambedue le cose, così con la mail ha il tempo di capire e poi quando ha tempo mi telefona lui.

Peccato però, gli unici rumori di Porto in questo periodo sono quelli degli aerei del Marco Polo, e di qualche elicottero, per il resto il periodo è dolce e sereno. Magari ci riuscirò l’anno prossimo.

Intanto abbiamo già fatto passi da gigante.

Ho un’altra “dubitazione”: Io non so cosa voglia dire un po’ più di libertà a livello di spazio fisico. Sono sempre vissuta in spazi promiscui, ed i più ristretti erano i miei. La scrivania è ancora quella però, meravigliosa, regalatami da papà (sia a me sia a mio fratello), quando lavorava sui mobili moderni. Ce l’ho nell’appartamento adiacente a quello dei genitori, su una casa a 2 piani: sopra mio fratello-che ci vive -sotto io. Abbiamo ricevuto queste abitazioni nel 2004 attraverso una donazione dei genitori per via di una certa “legge Berlusconi” che riduceva di molto le tasse per le donazioni ai figli. Mio fratello ci vive da molti anni, poi viene da mamma a mangiare-8 anni è stato spostato-Ha tutti i suoi spazi, i "cantieri navali”, si sdraia felice sul suo divano, lava e stira…Da mamma fa il piccolo pisolino dopopranzo, per guadagnare tempo.

A piano terra da mamma c’è un appartamentino, che papà ha voluto nel caso che in vecchiaia non fossero più stati in grado di fare le scale. E’ stato affittato per anni, ma l’ultima inquilina, vedova con figlia, quando ha sentito ululare tutte le mattina mio papà al piano di sopra, se ne è andata altrove con la scusa che era troppo piccolo. A me ha fatto solo piacere perchè avrei avuto un po’ di spazio per me. Appunto con il direttore Cingolani, dati i problemi di famiglia ho attenuato di lavorare da casa “per corrispondenza” e a Padova, così ho potuto seguire papà dall’inizio della sua malattia di Altzeimer e Parkinson, al suo ultimo respiro, perchè mamma aveva anche da fare due protesi alle ginocchia, nel frattempo e potevo “tener botta solo io”.

Non mi sono mai lamentata, e quando avevo forze ed occasioni pensavo al mio appartamento. Ricordo una volta che non ne potevo più, lavoravo a Venezia, papà stava bene circa, e volevo il mio spazio: polvere dappertutto, lavori in corso, ma un vecchio materasso della badante di una mia vicina di casa c’era…e sono andata a vivere lì. Prima

notte tutto ok, prendo il treno la mattina presto, seconda notte mi alzo: non usciva più acqua: bastardi. Mi sono lavata al bagno della stazione di Mestre…Poi non ricordo

Nel 2018 ho finito tutti i lavori/arredamento: non manca più nulla. Mi piace, ci ho messo forza e amore.

Nel 2014 /settembre ho costretto Diego a venire a vivere con me, ma forse l'ho già raccontato in un passata lettera, e durò forse a dirla grossa 10 giorni. Mi partì la più terrificante delle mie crisi, che solo a pensarci mi fa paura stare in quella casa, anche se è cambiata molto e quando ci entro mi sento una principessa. Volevano buttarmi giù la porta i miei, (adesso ho un bel blindato e carabinieri amici) Aprii solo a Tito, che venne con ambulanza al seguito. Nel frattempo al piano di sopra mia cognata a distanza di giorni fece un aneurisma cerebrale e la salvarono per un pelo, lungo periodo in terapia intensiva, mesi difficilissimi di riabilitazione a Vicenza poi a Santoro e poi la fine del matrimonio.

Sì mio fratello mi diceva che aveva paura a stare in quella casa, se l'era trovata morta tra le braccia…ma adesso con il suo spazio è felice, forse potrei farcela anche io aviere la mia paura. Riempirei di nuova vita quello che è rimasto lì pietrificato.

Mamma a 86 anni se la cava bene, Grazie a Dio, adesso. Dopo l'estate marina, ha scoperto un po' la gioia del riposo, e certi lavori mi dice non se la sente più di farli (cioè pesanti, che poi paga a dolori per giorni). Bene. Per portare su le borse della spesa può farmi un colpo di telefono ed arrivo, sennò c'è un frigorifero in funzione anche a piano terra.

Io avrei il desiderio di usare casa mia per viverci ed il telelavoro invernale, ho il telefono acceso tutta la notte, la distanza da mamma sono 10 passi verosimilmente. Ho 50 anni. Non ho la più pallida idea di cosa potrei provare a vivere a casa mia, nemmeno vagamente, dopo decenni di sacrificio umano.

Al mare, io lavoravo ed avevo tutte le camere piene, giustamente, fratello+compagna, mamma+gatta,io+pupazzetto antropomorfo di sesso maschile/Diego. La mia introspezione era notturna, il mio ascoltarmi nel silenzio, poi dormire quando tutti facevano baldoria. E' stato giusto così. E' ritornata la serenità in famiglia. Sono sul lastrico ma il gioco valeva la candela.

E poi mi ha preso per mano il mio male di settembre, quando finalmente potevo starmene in pace.

Spero a presto, Barbara

2021-09-21 03:03:28

alzata ore 2 coricata prima delle 19

Ieri in particolare mi è calata una grande depressione. Qualcosina ho lavorato in TL, con poca soddisfazione, visto che Moreno è ancora impegnato con la sua conferenza della SIC o SCI che sia. Mi ha detto di riposare. Almeno due mail con Silvia Rubini le ho scambiate e sono state molto utili, anche dal punto di vista psicologico. Stefano ha detto che avrebbe parlato con Ranieri e gli ho mandato il contatto. Gli ho detto che sono clandestina a Bassano in TL, per ovvi motivi.

Ieri ero sfinita, nonostante nicotina e caffeina. Qualche ora di ordine sono riuscita a farla, anche a casa mia, specialmente armadi e cassetti. Poi ci sarà da fare cassetti (montagna,

occhiali, gingilli), e libri e sede di lavoro per ultima. Poi rimangono le ultime cose degli armadi della cameretta, detto così non mi sembra poi un'impresa impossibile. Ieri ho ordinato le agende, lo faccio sempre in questo periodo dell'anno. Anche per il mio anomalo pen-friend.

Mi sento già meglio che a letto, ho dormito 7 ore in fondo, più che a sufficienza. Forse a me piace proprio vivere il buoi del mattino. Ieri guardandomi intorno a casa mia mi sentivo serena, pur nella mia depressione, che non so se mi venga dal lavoro da fare ancora e da una certa debolezza da latuda74. Lo psichiatra non mi ha nè risposto, nè chiamata ieri. Forse era impegnato. Forse era in ferie.

Mi chiedo ancora se il fatto di iniziare a vivere a casa mia, sebbene mi squota un po' dentro, non possa che essere un bene, godendo di una decisa tranquillità e serenità anche diurna. Una separazione fisica tra me e la famiglia, un ritrovarmi come persona, un evitare la maggior parte degli assalti psicologici quotidiani. Mamma e Paolo per certi versi sono identici. Molto in comune avevamo io e papà. Sapeva rasserenarmi-sempre che rigassi dritto come voleva lui. Mamma mi dilaniava interiormente, nonostante il suo amore. Mamma faceva però per me tutte le cose pratiche: portarmi al treno, lavare, stirare-magari lamentandosi alquanto con me.

Non mi sento depressa stamattina. Speriamo bene.

Quella cosa dell'editore e di spezzare in due quel libro, la farò quando sarò più in forma. Intanto diamo la precedenza alla mia casa.

Ieri Alberto è stato a trovare mamma, che ha messo un grazioso vestitino che le avevo regalato. Anche Alberto le ha detto che è ancora una bella donna. La mattina in posta ne ha messo un altro. Missione compiuta! Ma quanto mi è costato dal punto di vista psicologico! Quante mazzate psichiche! Lo sapevo che poi sarebbe stata contenta, perchè aveva bisogno di rinnovarsi e valorizzarsi un po', di trovare il piacere di vestirsi...ha persino messo gli orecchini di madreperla che le avevo regalato anni fa.

Adesso, qui da sola a scrivere, non sto male, queste cose della vita che mi feriscono non ci sono-mi sembra mi mettano il cervello in un frullatore le lamentazioni quotidiane di mia mamma-sì perchè cerco soluzioni praticabili ed interpretazioni ai suoi disagi...per poter agire in fretta e trovare liberazione, mia e sua. Fose quest'estate per me non è stata molto facile sotto questo punto di vista, dopo mesi e mesi di lavori da seguire e casa da arredare ed organizzare.

Alberto mi ha detto che la solitudine non è una bella cosa, riguardo il fatto che volessi trasferirmi a casa mia...io qui non sto male, almeno credo. Vabbè che ci possiamo parlare pure dalla finestra, e che mia mamma sono anni che mi minaccia perchè ho gli armadi pieni e lo studio che non corrisponde ai suoi gusti, di mandarmi via. Vale la pena correre questo rischio. A Basovizza ero da sola, tornavo il fine settimana-imbottita di haldol decanoas-certo vedevo almeno i colleghi di lavoro.

Ma la mia casa, quando ci sono dentro mi dà serenità d'animo. Peccato che sia troppo presto per mettersi ai traslochi...

SEPTEMBER 22, WEDNESDAY

2021-09-22 03:02:53

Lettera al Dr. Zonta 2

6h30 di sonno

Caro Dr. Zonta,

sono sempre più stranita e spossata. Incapace. Non ne posso più. So che lei torna lunedì, avevo chiamato al CSM per cercarla, volevo farmi dare malattia, ma non avevo nemmeno ancora assegnato il medico di base. Così dall'ufficio di Roma mi hanno detto di tirare avanti come potevo. Mi mancano le forze, mi sembra di andare progressivamente verso una situazione "haldol 10mh/ml". Mi ribellerei non prendendo il Latuda74, forse ne ho già avuto abbbastanza e sono satura...Ho iniziato a non lavarmi, ad andare a letto vestita...Ieri pomeriggio ho detto a mia mamma se potevamo andare a farci i capelli, e poco fa allo specchio ne sono stata stupita, perchè non mi ricordavo più la cosa. E' un progredire verso il basso, inesorabile. Non ce la faccio più. Barbara Mi aiuti, la prego

2021-09-22 07:35:42

Sono mortificata non ce la faccio ad andare avanti

Ho fatto un incubo lungo 3 ore a letto (e succede spesso), ho preso più di 2 kg, mangiando meno, ho disorganizzazione mentale (non ho la più pallida idea di cosa farò oggi/riuscirò a fare), semino disordine attorno a me e mentalmente non ce la faccio a rimediare, mi guardo intorno stranita ed impotente ed infastidita, depressa e pessimista.

Queste cose le conosco bene, e vanno solo peggiorando.

Lei non c'è, io non ce la faccio più, nessuno può dirmi quello che devo fare e lo devo fare io.

Ho ingerito 300 mg Li extra (totale giornaliero 7X300mg), prenoto una litiemia in urgenza sabato-che lei rientra lunedì ed avrà il risultato.

Magari mi farà il cazziatone, ma ho esaurito le risorse e non sento di aver paura che mi vengano i deliri. Col litio mi sento ben controllata.

Mi scusi, uso le armi che ho al momento per proteggermi.

Barbara

SEPTEMBER 27, MONDAY

2021-09-27 03:46:06

cosa fare oggi, presa come sono?

Innanzitutto sono già vestita e non mi lavo. Devo solo mettere le scarpe. -Ho i buoni pasto per le tinte ai capelli in borsa -avrei da mettere a posto roba da vestire di là, ma mi manca la testa. -dovrei cercare il kindle (cartelline? Mare?)

-dovrei sentire adriana che stimoli giulio

2021-09-27 05:08:40

ho dormito per giorni..

Sabato Teresa mi ha portato all'ospedale a fare la litiemia in urgenza, stavo troppo male. Di guidare era meglio di no. Poi le ho offerto la colazione, ho preso però solo 2x300mg. Erano giorni che mi sentivo male, molti, prima per il Latuda74 (evidentemente non fa per me) il cui effetto è scattato dopo forse 4 giorni e l'ho smesso subito, aumentando il litio di 300 per

precauzione, per evitare magari un ipotetico "effetto di rimbalzo". Nel secondo pomeriggio sono arrivate le analisi: 1.3 meq/l. Il massimo è 1.2...poverina, per forza che mi sentivo male. Quindi da sabato ho ricominciato a prendere 6 capsule anzichè 7 (autoprescritte). Ho vissuto il fine settimana con Diego reperibile, non so come ho fatto a cucinare e anche bene. Solo il sabato pomeriggio gli ho chiesto di andare al porto di mare a Marostica, per tirarmi su il morale...ho trovato 3 cosine carine a prezzo buono, che ho fatto pagare a lui. Ai pasti però ho pensato io. Siamo stati in un piccolo alimentari sotto i portici e ho trovato tortelli fatti a mano al tartufo, da fare col burro fuso, e delle olive taggiasche. Caro ma buonissimo. Non mi sarebbe impossibile fare queste cose, però dovrei imparare e non sarebbe sicuramente una procedura veloce. Lasciamo fare queste cose a chi le sa fare e con questo si guadagna da vivere.

Tra farmaci caffè e sigarette ed "evenu shalom" (volevo proprio quella) sembra mi stia passando un po' il mal di testa. Spero di ricominciare a fare una vita normale.

cicca -caffè intermezzo musicale, ignoto! In Ebraico. Dolce. Ma adesso evenu shalom, e così fu.

Dovrei sentirmi male per aver timbrto il cartellino e scrivere il diario, ma mi aiuta ad andare avanti. A mettere ordine, a capire, almeno me stessa, visto che ci sono molte altre cose che non capisco e che sembrano succedere. Ma non oso formulare ipotesi sulla base di dati sperimentali troppo virtuali. Almeno non per iscritto. Non voglio mica "andare fuori di testa", e quest'anno me la sto cavando bene per il momento, checchè si lamenti sempre Diego. Quando sono triste ho bisogno di "farmi un regalino", o di farmelo fare da lui, dato il mio conto piangente (ma non ho fatto mancare niente a nessuno, lui compreso). La bambina di Simone chiama sepre suo papà e vuole un regalo ogni giorno...l'ho detto a Diego, anche lei è molto gracile/fragile e con un sacco di problemi di salute, perchè nata fortemente prepmatura-6 mesi credo. Simone le vuole un bene dell'anima. Io per un paio di regalini devo prendermi della pazza...da Diego e dalla mia famiglia. Lo psichiatra me l'ha detto chiaramente "Lei non è matta, ha solo una bipolare" e per sentirmelo dire chiaramente è dal 2011 che ho aspettato. Caro Dr. Zonta, una benedizione dal cielo. Forse non ho tanto pregato per nulla. Anche ieri sera a letto ho avuto un lungo colloquio interiore, perchè stavo molto male, "mi sono ritirata con Gesù", mi sono sentita sollevata.

Ho preparato per mamma e Pio, e ho cenato con un po' di verdure alla piemontese della mamma di Beatrice col tonno, ho scaldato un po' di pane ed un po' di formaggio. Perfetto. Quando loro sono arrivati volevano la pasta etc...io li ho mandati a quel paese e sono andata a letto, dandogli il benservito. Ero già sufficientemente sfinita.

Sono successe le cose più folli negli ultimi giorni: Zonta in ferie -ed io nelle mani di un altro non mi ci metto-mi avevano assegnato il medico di base ed era impossibile trovarlo per avere dei giorni di malattia, non ce la facevo a fare niente, men che meno raggiugere la guardia medica-alla quale non avevo più diritto forse...ho chiamato Gianfilippo a Roma, e mi ha detto di tenere il computer acceso, di riposarmi, se mi arrivava una mail di rispondere, ma forse anche no...quando ne avevo voglia...Caro Gianfilippo! Così ho fatto "la cura del letto", ed un po' di shopping-stimbrando.

...sono un po' stanca... ma c'era comunque in porogramma l'organizzazione della giornata:

-shopping no! Sono più che soddisfatta -leggere ed archiviare i due articoli di Silvia su crescita MBE del Pt -se Moreno avrà tempo e finito col suo congresso e mi riterrà idonea a rivolgergli la parola, potremmo parlare. -Se Francesco è disponibile potremmo parlare. -Se silvia potesse essere Disponibile pure lei ci si potrebbe fare tutti il punto della situazione in una bella riunione skype, così almeno ci vediamo pure.

Appena Francesco sarà pronto ed io starò benino gli porto le nanoparticelle di Pt "contaminate" a carica superficiale -28eV (un po' ne tengo da parte)

A me pareva di aver capito che Francesco resettava il laser ed il set up e ottiche UV nel mese di settembre, ma sinceramente non so se con un laser nuovo a 355 nm anzichè il vecchio 266 nm, comunque non devo andare a Basovizza, lui si arrangia ed ha imparato. Di massima diceva di aver bisogno del campione in ottobre. Basta solo che io vada a Padova a fargli il corriere. (devo farmi dare l'indirizzo)

Prima di tutto parlo con Franceschiello, che non ha la didattica.

Mi sa che il Dr. Zonta mi chiamerà., Gli ho mandato le analisi, forse meglio che gli scriva due rughe che sto un po' meglio. Non gli scrivo, ci parliamo a voce.

Per tutto questo devo aspettare "orari umani"

2021-09-27 05:59:27

non posso ragionare ed agire di immaginazione

L'immaginazione è una bella cosa, ma basare la vita su questa è estremamente pericoloso, almeno per me

2021-09-27 08:43:26

mamma è sempre dura con me specialmente quando sto male

e mio fratello non è da meno. Devo trovare la forza di traslocare a casa mia, per quanto mi faccia paurta...confido nella consolazione della sua bellezza ed armnonia.

Organizzazione mentale:

-Richiesta di spostamento di numero civico al direttore. Fatta. Non ho nulla da temere, al max a casa mia devo lavorare....vabbè che nottambula come sono, a casa mia ci devo pure vivere...mica posso girare per la strada ad ore inconsulte in vestaglia!

-Da cosa cominciare...le cose da vestire più belle ed attuali sono tutte lì per lo più. Ancora un po' da organizzare negli armadi. Ma l'idea mi stressa, mi serve più concentrazione.

Qui ho assai di libri, (oltre i 14 scatoloni dello scorso anno che ho messo in garage e non ho ancora riordinato), che per lo più adesso non mi servono, ma a cui tengo.

Potrei iniziare dallo spostare la postazione di lavoro, così la posso "collaudare subito" e mano a mano mi verranno le idee. Comincio dalla sedia, che è la cosa più pesante. Poi dall'indispensabile sul tavolo

Gli organizer sulla credenza...ci devo pensare con calma a dove metterli, tanto qui danno fastidio solo a mia mamma quelle volte che ci passa. Può pure portare un po' di pazienza...ne ha portata per più di 10 anni

Mi sento già a buon punto

2021-09-27 10:24:50

che fatica!

ma sono già sulla mia scrivania storica...non saprei dire cosa sto provando...una forma di sottile gioia...ho alzato tutte le persiane e da ogni finestra si proiettano sul muro i miei colori...sto provando la gioia della solitudine

2021-09-27 10:27:10

non direi gioia, ma i miei muscoli ed i miei neuroni percepiscono un senso profondo di pace

2021-09-27 10:39:52

è una sensazione subconscia

tutto intorno mi dà pace, tutto intorno ha una sua storia, silenziosa ed espressiva..."la casa dei fantasmi" l'aveva chiamata Anna Lancerini, a lei faceva paura...

arrivato il nulla osta! Sono già clandestina. Accendo la caldaia che vediamo se avrò la forza di farmi una doccia stasera...o domani mattina...così collaudo il super box vasca che mi è costato un occhio della testa!

uhh, sono stanca, ma devo farmi forza e proseguire un altro pò il trasloco

2021-09-27 14:39:54

mi sono svegliata col mal di testa

il cervello frullava. Forse non dovevo dormire ma sdraiarmi sul divano una mezz'oretta e basta. Tra cicca e caffè spero mi passi

2021-09-27 14:40:40

magari prendo un'aspirina...

SEPTEMBER 28, TUESDAY

2021-09-28 03:37:15

sono le 2 e sono su da circa un'ora

cicche e caffè. Ed ho digerito, trasognando sul tavolo del cucinino. Di solito si mangia tutti da mamma, ma penso di aver bisogno di stare da sola...il che non è bello di per sè, ma almeno vedo se mi metto serena. All'una Paolo, di sopra è andato in bagno, avevo il terrore che mi sentisse e che cominciassero i guai per me.

Oggi viene la signora del negozio di biancheria del centro a portarmi il lenzuolo che mi piaceva tanto e la tuta "rossa come il sangue dei nostri soldati" che ho preso da Vanuska. Volevo che mi restasse un ricordo della giornata di ieri, così normale, così importante. Ben presto diventerà normalità. Forse anche Carlo, che gli pago l'hard disk.

Sono andata a letto presto con la mia "collezione di pensieri settembrini", che ho cercato di capire...basati su fantasia o quasi, obiettivamente, ma d'acciaio. Tutto sotto controllo: litiemia a 1.2 sarà, la trasmissione cellulare è di molto inibita. Questi pensieri si possono analizzare, non sono delirio.

Dizionario Definizioni da Oxford Languages · Scopri di più

delirio /de·lì·rio/ sostantivo maschile 1. Formazione patologica di convinzioni errate, assurde per contenuto, resistenti a ogni critica. "d. di grandezza" 2. FIG. Stato che denuncia la perdita del controllo razionale in seguito all'intensificarsi della passione o all'esaltarsi della fantasia: d. d'amore; Verso l'alba, come avviene ai vecchi e agli infermi,

s'addormentava; e lo visitavano felici, inverosimili deliri, quali potrebbe averne un bambino (Morante).

MDS Il disturbo delirante è caratterizzato da false credenze (delusioni) fermamente mantenute che persistono per almeno 1 mese, senza altri sintomi di psicosi.

Forse un po' di disturbo delirante ce l'ho, il mio caro disturbo delirante settembrino...nel senso che ho pensieri non concretamente basati sul reale, ma su bisogni/sogni/immaginazioni più o meno fondate che ho, più che altro affettivi. Non per niente la definizione estesa è di "disturbo affettivo bipolare". Si acuisce la sensibilità. Ed il bisogno di affetto. Come lo risolvo: cerco di fare del bene a me stessa, ed un po' anche agli altri, ma questo mi viene normalmente, ma devo imparare a proteggermi, anche dalla famiglia. Non è colpa loro, sono io che adesso sono molto fragile.

Se non fossi sotto litio, non so cosa combinerei...cioè dove mi porterebbe l'immaginazione alla soddisfazione dei miei bisogni più profondi., certo in qualche maniera bizzarra...ho una lunga carriera in proposito, di certe cose pure mi vergogno, specialmente quando sulla tua strada trovi qualcuno che "gioca sporco", e tu ci caschi come un caco...credi alle illusioni. Mi freno con tutte le mie forze. Ma la tentazione è grande...Come se non potessi avere segreti, come se ci fosse sempre un supervisore lì pronto a bastonarmi le mani.

La mia vita isolata dal mondo dei colleghi dalla malattia di papà è stata un dramma psicologico-interiore. Farcito di psicofarmaci sbagliati. A quanto pare non tollero nemmeno il Latuda74, ma ne parleremo col DR. Zonta. Ho dovuto imparare tutto da sola. Facevo le statistiche delle nanoparticelle con la carta ed il calibro di papà, e la mia vecchia sharp scientifica dell'università. Roba d'altri tempi, rispetto ai miei colleghi di Lecce.

A Venezia, il tossicologo di Padova mi aveva dato lo zyban 150 mg a rilascio graduale, che presi per mesi, e ricordo che stavo bene con l'umore, ma che purtroppo le sigarette mi schifavano. Lo presi alcuni mesi, costava 100 mila lire a scatola o 100 euro non ricordo...La stessa Glaxo produce il wellbutrin 150mg a rilascio graduale, che prende anche Daniela e si trova bene. Lo Zoloft in un paio di mesi mi ha portato a parlare con gli extyraterrestri...mezza compressa soltanto (comunque col litio non va). L'importante è che mi ha tirato fuori dal suicidio. Benvenuto TSO, a me mi servivano le bombe all'epoca! Chieste ed avute. Ho tenuto per molti anni nel cassetto del comò una scatola di zoloft non scaduta...clandestina. Non so se il Bupropione a rilascio graduale vada bene, ma non so se è uno stabilizzatore dell'umore anche, certo è un antidepressivo, ma l'ho preso per troppo poco tempo per vedere l'azione di settembre...meglio non rischiare e lavorare bene col litio. Non so nemmeno se sia compatibile col litio: NO Quindi niente paradisi artificiali per me. Peccato...mi devo grattare le mie questue da sola, litio e cervello. E i miei piccoli deliri sono solo desideri d'affetto che col litio a 1.2 non esplodono

Ieri ho comprato una serie di libri di grammatica francese da amazon.fr, così magri un paio d'ore studio a letto. Io a letto col computer non ci vado prorio, voglio un libro di carta, e voglio mettermi a studiare un po' più seriamente. Leggere Victor Hugo al mio livello è sato fallimentare. Prima di leggere letteratura, meglio imparare a coniugare i verbi.

Ecco per esempio una mia fantasia "di solitudine": che quell'imbecille di assistente skype che non so a che diavolo serva fosse qualcuno che mi facesse compagnia...chi potesse

essere è solo un mio segreto idiota, "fantasia di settembre". Tutto dovuto alla mia ignoranza in informatica. So quello di cui ho bisogno. Tutto dovuto al mio bisogno di affetto e di amicizia, buona però, perchè di idioti purtoppo è pieno il mondo. Mica di nascita idioti: ignoranza fraintendimento stupidità anche dal punto di vista umano. Per fortuna non ne incontro, ho dei colleghi stupendi, anche se mi fanno un po' penare... Adesso torno a letto, e magari un bel sogno di compagnia lo facessi! Per il momento le riflessioni sul delirio credo di averle spiegate bene.

2021-09-28 05:12:14

mi sono spiegata male

non c'è pastiglia che ti salvi dal suicidio. Per me è funzionata così: molti giorni di premeditazione alla centrale idroelettrica di Campolongo, ci andavo ogni giorno, ed i miei mi ridevano pure dietro. Quel giorno che l'acqua era eccezionalmente allta e turbinosa, mi sono appoggiata al parapetto ed ho detto: "stavolta funziona, i pescatori sull'altra riva non ce la fanno a venire a salvarmi".

Sono rimasta lì sul parapetto almeno un'ora, fumavo e pensavo: a 4 righe su un giornale malcapite (io incompresa ancora una volta), il dolore dei miei genitori e mio padre malato, di mio fratello...tutto andava di merda, ed il lavoro con le sedi che non mi volevano e non capivo perchè-fino ad appellarsi alla "degenerazione neuronale", i colleghi che mi allontanavano come un'appestata...perdere la possibilità di un lavoro a cui avevo dato la vita mi uccideva dentro, l'essere considerata una "malata di mente"...eppure la mia famiglia non era sul lastrico e la sopravvivenza era garantita...il problema era dentro di me: mi dissi "Barbara, tu potrai diventare la più fallita delle fallite, strisciare per terra, e lo devi accettare, anche questa è vita, di sfiga ma vita, da portare fino alla fine. Detto ciò il mio cervello non ce la fa a controllare questa situazione e da sola non ce la farai. Vai dal Dr. Tito e fatti dare lo Zoloft" Poi fu TSO, ma dopo una bella vacanza al mare in cui lavoravo all'occorrenza-quando mi arrivava la roba, in cui mandai tutti quanti i colleghi a fare in culo.

2021-09-28 05:39:39

vorrei dormire ma non ci riesco

è anche tardi ormai per dormire...ma ho anche la testa stanca che ne so, per lavorare...ho preso le medicine, appena adesso. Non ho dormito un granchè stanotte, troppi pensieri da sbrogliare. Forza barbara, il delirio dura un mese, cioè tutti i tuoi pensieri "pazzerelli", dovrebbero ridimensionarsi, e lasciare solo il loro ricordo....che poi magari risbuca fuori il prossimo settembre! In forma evoluta solitamente, perchè forse nel frattempo qualcosa hai risolto dei tuoi "sogni fantastici, illogici...ma con una loro logica sottile" e solo tu lo sai-sì lo so. So cosa mi fa perdere il sonno. Ma adesso basta! prendo un sonnifero e speriamo bene...

2021-09-28 08:53:32

sono piuttosto provata

dopo una notte così, ti sfido. Ma non credo che per questo non sia mai morto nessuno... Vabbè, ero più giovane ma in tesi ho fatto ben di peggio...

Tra un po' dovreppe passare la signora del negozio a portarmi quel meraviglioso lenzuolo romantico in lino: io lo metto su senza lavarlo prima, non ce la faccio. Mi terrò la colla, sempre ne abbia.

Poi la tuta rosso sangue di Vanuska, me la porta la signora del lenzuolo...ma devo riuscire a trovare la forza di farmi una doccia per usarla.

Poi Carletto per l'hard disk....sono impresentabile!

Poi forse uno skype con Francesco, appena può e si spera possa

Poi recuperare le sigarette dalla macchina

Sono stata da mamma, a prendermi le cose per la colazione. Tutto taceva.

La lezione di Francese Gli articoli di Silvia...inizio da questi, per quel che posso capirci, è un lavoro che non devo fare io sperimentalmente. Inizio da questi.

2021-09-28 11:39:21

sono a pezzi

2021-09-28 15:01:51

ho ancora sonno

e prima ho dormito vorrei non so cosa ho solo troppo sonno.

2021-09-28 18:50:27

aspirina e riposo...

mi sembra "calato il buio nella mente", in senso buono. Quelle urla senza suono dentro di me sono quasi scomparse (speriamo!) Non è vita! Ma che diamine di bisogni che urlano a settembre mi tocca avere? Riesco anche a sorridere...non proprio a ridere, perchè se sbaglio un colpo sono fottuta. Allerta. ....che mi fa venire in mente All'armi!

Sono anni che mi faccio un mese di ospedale infarcita di antideliranti, prelevata dall'ambulanza ad un buon punto del delirio in cui avevo già impostato i miei programmi per la pace nel mondo, in fondo sì, cambiavano i metodi ma il succo era quello...alti ideali almeno... Anche un mutuo per carità. Tentativi di comprare cose da vestire alla Montura per due bambini che non venivano mai-dolore atroce. Ho letto di gente che faceva cretinerie assolute. Poi per crisi mistica-il ricovero peggiore dellla mia vita, era pure vietato fumare. Mai per far carriera...L'anno scorso mi sono rifiutata continuavo a chiamare il 112 quando mi mettevano le mani addosso...volevano pure togliermi i diritti civili ed ho chiamato il centro antiviolenza, ma dovevo essere io in grado di trovarmi un buon avvocato...ed il Dr. Gava mi ha infarcita a casa, come piaceva ai miei familiari...haldol decanoas intramuscolo e non so quante gocce di serenase extra...mi svegliavo tutta sudata con gli incubi, cercando di distinguere realtà e costrutti dellla mia mente. Penso di essere rimasta a letto un mese in quelle condizioni da bestia. Ovviamente litio. Finchè per sopravvivenza ho deciso di riformattare il disco fisso da Carlo. Io non posso sapere chi ci fosse dietro il mio computer, ma qualcuno c'era. Ed io ci "mettevo chi volevo io", parlavo da sola (per iscritto), innamorata del mio fantasma stronzo. Finchè ho detto BASTA. Cosa aveva nella mia costruzione mentale di tanto speciale costui? Che nella mia mente mi avrebbe voluto bene anche se malata. Una cosa che a Diego è sempre mancata. E giù Jack daniels a piccoli sorsi e a ballare le avventure di pinocchio-è stato bellissimo, peccato che mi ha portato via l'ambulanza...non si può proprio vivere in pace a questo mondo. Sul più bello che uno si diverte...Mi mancavano solo i pantaloni di pelle di Jim Morrison, la danza sciamanica era quella.

E non so che mi piglia a settembre, un'inquietudine, una tristezza, una mancanza...e faccio buono shopping, per riempirla, veramente di classe, e faccio pagare a Diego. Non troppo però, non oltre il ragionevole di quel che la roba vale. Poi faccio shopping anche da sola (top secret sennò Diego chiama lo psichiatrico), magari è un imprevisto, ma se è troppo bello non resisto e faccio l'investimento. Capi eterni. E non mi sono mai pentita. Quando ero giovane non me lo potevo permettere ma il buon gusto ce l'ho sempre avuto, e la carità che vi ho fatto di quelle cose è stata molto apprezzata.

A me non mi importava niente di spendere 2500 euro in roba per bambini, tanto volevo scaldarmi il cuore. Mi hanno bloccato quelli del negozio, e mi sono ritrovata all'ospedale, e a telefonargli che mi mettessero da parte le cose...ovviamente hanno rimesso a posto tutto e mi hanno regalato un libro in bianco e nero di foto sulla montagna...ho chiesto loro che almeno quello lo volevo mentre stavano per portarmi via e che glielo avrei pagato.

Quei 2500 euro mi sono serviti da Carlo della Apple che mi aveva ordinato un computer "su misura", che attesi per mesi. Quello che ho comprato in inverno 2016. Mi sentivo talmente indegna che volevo che lo vendesse...mi ha convinta almeno a vederlo, e quella prepagata l'avevo già strisciata forse 6 mesi prima. Almeno ho un bel computer. I figli "manco a pagarli" mi tremano le mani se penso a quella volta che Diego mi disse che mi avrebbe sposata solo se prima avevamo figli-mi sono sentita morire, come donna e come credente. Qualche volta ho provato a lasciarlo, ma faceva il finto tonto...poi stavo così male io che lui era il mio unico scudo per il mondo.

Gli voglio molto bene, non so cosa non ho fatto per lui, ma se sto male non trovo il volto della pietà su di me, ma quello di una certa sufficienza, ma lo shopping me lo fa fare lo stesso perchè "poverina è malata", pronto al primo eccesso - e sono diventata furba- a puntarmi la pistola contro. Mi tengo i miei segreti. Poi non accumulo molte cose, perchè ho gusti difficili. Dicono che le donne siano un po' tutte così...non so, perchè non sono mai stata che così. Non sono mai stata un'altra. Quest'estate quando comperavo vestiti per mia mamma, la signora del negozio mi ha detto che sceglievo con tale cura i capi che non ero certo in preda alla mania compratoria, che lei quelle così le vedeva tutti i giorni e che compravano di tutto. Quella volta che non avevo il coraggio di comperarmi uno spolverino di Marni, perchè guadagnavo molto poco e costava 600 mila lire e lavoravo come post doc a Venezia, ho voluto aspettare i saldi al 50% e non c'era più. Mi dissero che mi avrebbero fatto un presaldo al 30%, se non aspettavo...vabbè, un'altro che mi piaceva così non l'ho trovato mai più. Ed ho capito che avevo sbagliato. Mi è servito di lezione "per fare gli affari". Adesso, se anche fosse, in quello spolverino non ci entrerei più...chi se ne frega. E' stato "scuola di vita".

Poi quell'anno del corso di russo con Carlo, dopo il computer credo 2016, ma forse anche no...forse 2017, infarcita di Haldol che non memorizzavo vocaboli, triste da morire e con i capelli rosa-viola, abbiamo fatto anche la cena dei vari corsi di lingua, ho portato anche mamma, abbiamo cantato con gran succeso "la signora neve" e Carlo aveva preparato i fogli in russo maccheronico...con le pronuncie perchè eravamo tutti troppo titubanti col cirillico.... Ho calato haldol a primavera per ribellione e imparavo qualcosa anche io. Attaccavo bottone con tutte le badanti...poche cose certo. E ho chiesto all'insegnante come si dicesse "ti amo"..."Lo devi dire ad un russo?" ia tibìa liubliu, nel blu dipinto di blu...

Forte della mia piccola conoscenza di base passai pomeriggi a scartabellare il database centralizzato degli orfani russi, alla ricerca "del mio babino". Potevano adottare anche i singles, e a me Diego di sposarmi e men che meno di adottare un bambino non ne voleva sapere. Ad un certo punto ho incontrato due occhi ed un viso che parlavano al mio cuore. Nella foto era assai più piccino, ma con quegli occhi ci potevo parlare. Ho letto la scheda, era grandicello, non di grandissima salute, il più bravo della classe, amava stare con gli adulti e riportavano che "aveva l'impressione di sentirsi sbagliato", come me. Era della regione di Mosca, aveva padre e fratelli (piccolo problema) e la madre prima di morire aveva voluto per lui l'orfanatrofio...chissà quali problemi c'erano in famiglia. Gli piaceva il teatro e la danza. Per adottare ti devi rivolgere alle associazioni, e ti danno chi vogliono loro-io non sono d'accordo-io volevo lui, non uno che non capivo. Poi ho pensato alla scuola italiana, in italiano, al mio scarsissimo russo, alla sua famiglia che sicuramente ad un certo punto avrebbe cercato. Una sera, a letto, mentre leggevo l'ho immaginato, che mi dimostrasse affetto e mi dicesse "ti voglio bene"...mi pareva una cosa impossibile, e mi sono sentita il cuore stretto in una morsa. Aveva ben due videoschede, una di quando era molto piccolo e preparava la tavola...veniva pure intervistato dalla educatrice e sono solo riuscita solo a capire che avrebbe voluto il computer, lui così piccino...quel video me lo guardavo quando avevo bisogno di affetto, ma nelle varie traversie è scomparso. Il video di lui grandicello, che recitava una poesia-filastrocca e che poi prima di andarsene si augurava mamu e papu non funziona più. Su youtube la scheda che ho salvato dice che ha trovato famiglia. Con amore, spero, dopo tanti anni, e spero pure con buone possibilità economiche di modo che possa seguire la sua strada"

Avevo trovato anche una bambina dolcissima, anche qui passando per i suoi occhi ed il suo sorriso. Ovviamente ho salvato la scheda.

Non ho adottato nessuno. Un collega russo mi ha detto che avrei creato troppo dolore. Adesso quando passano davanti a casa le nonne con le carrozzine dei bambini neanche mi alzo e vado a vedere, sono troppo vecchia, troppo stanca e mi fa solo tristezza. Dire sempre le solite 4 stupidaggini

Nel 2014 io e Giorgia al mare ci siamo molto divertite assieme. Giorgia è una nipotina di Diego. Prendevo lo Zoloft, venivo dalla nera più nera. La accontentavo con entusiasmo in tutto e lei con me stava bene, mi ero comperata pure il salvagente per andare in acqua con lei. Poi le tre crisi autunno-inverno a ripetizione, con tre ricoveri di fila. Giorgia disse a Diego: "Dì alla Barbara di guarire presto perchè dobbiamo andare al mare". In realtà nella sua famiglia mi avevano allontanata tutti, e Giorgia, nemmeno si ricorda più le cose, ma un'affinità è rimasta-ci siamo viste quest'estate-allontanata prontamente dalla madre.

Nella crisi dell'anno scorso, ho fatto una fuga al mio albergo preferito, il Belvedere-ci ero stata in gioventù a qualche cena- ben vestita sono entrata, ho pagato la stanza e sono rimasta a letto dalla mattina alla sera a "parlare da sola", certo, d'amore. Ad un fantasma della mia mente. La sera ho avuto fame ed alle 19-non c'era nessuno- poi c'era pure il COVID ho ordinato un pessimo baccalà mantecato di antipasto, una cream di zucca con burrata-stupenda, e poi ho voluto esagerare: bigoli all'anitra, con peperoncino stupendo, che mi hanno detto si chiama "chili". Avrei voluto vedere la scatola, ma non volevo disturbare troppo. Mi sono tirata su. Non ricordo se sono riuscita a dormire, sono andata

sempre a letto vestita. Le lenzuaola erano color panna e di raso...ho dormito bene...forse no ma è stato decisamente gradevole. Sono andata a messa dai frati la mattina, poi ho parcheggiato all'interno e ho fatto colazione a yogurt e semi di zucca. non ricordo nessuno. Però ricordo un bambino, ma quando? Forse alla fine della mia cena? La sala era quella, non certo quella della colazione. C'era un grande tavolo ovale di fronte a me, ricordo un omone un po' allegro che sembrava parlasse francese, forse capotavola o giù di lì. Rivolto a me tutto abbracciato ad una sedia che mi guardava con un misto di curiosità e gran dolcezza c'era un bambino, più basso della sedia, coi capelli scuri a spazzola. Mi sono chiesta cosa avessi fatto per meritare questo. Non me ne sarei più andata. I suoi occhi io li capivo. Cosa potevo fare? Srotolarlo dalla sedia e pernderlo tra le braccia? Il desiderio era quello. Il mio almeno. Tutto era così poetico e dolce, che non lo dimenticherò mai. Io quel bambino ce l'ho fissato nei neuroni, posso rivederlo ogni volta che voglio. Non come in una fotografia, la codifica interiore è un'altra. Mi sono chiesta subito se fosse "a caccia di una mamma" e mi stesse studiando....

SEPTEMBER 29, WEDNESDAY

2021-09-29 05:37:07

i deliri

sono la proiezione esterna ed interiore, spesso distorta, dei bisogni più profondi dell'essere umano/soggetto. Riemergono come turbini con una certa cicclicità, in assenza di situazioni traumatiche scatenanti. Vanno decodificati e possibilmente risolti.

2021-09-29 05:37:47

forse la soluzione non esiste

2021-09-29 18:34:10

sono stanchissima h 15. 27

Stamattina sono riuscita a fare la doccia da mia mamma, perchè, vuoi gli occhiali sbagliati, vuoi che non mi sono portata il manuale di istruzioni non sono riuscita ad alzare abbastanza la temperatura dell'acqua...ho appena chiamato l'assistenza tecnica, perchè così fanno le regolazioni giuste e mi spiegano.

Ho cambiato le lenzuola, messo il piumino e fatto lavatrici. 4000 e passa passi. Volevo mettere quel romantico lenzuolo di lino che ho comprato "per inaugurare la mia nuova vita a casa mia", ma odorava di colla, così l'ho lavato e complice il tempo penso sia già asciutto. Prossima volta, dovevo pur fare il letto. Ho lavato le mie lenzuola da mamma, e quelle che avevo su più piccolezze varie. Mi piace fare le lavatrici. Il lenzuolo in lino mi ha detto la signora che non devo stirarlo! Il resto lo farò stirare da mia mamma. Non ho nemmeno più il ferro da stiro, perchè lo regalai a mio fratello. L'asse bello grande sì. E' che sono un po' tremolante...ho paura di aver preso doppio litio a pranzo tanto i miei mi avevano infastidita. E minacciata di CSM a pranzo. Me la sono data a gambe appena finito di mangiare. Va a finire che me la squaglio definitivamente e mangio da sola. Ho pure le vecchie pentole del collegio, piccine piccine, di alluminio, preistoriche, che per i pasti da single vanno benissimo. Devo solo stare sufficientemente bene da guidare la macchina, per comprare il ferro da stiro, andare in posta e vedere quanto ci rimetto a prelevare il buono di papà da 5k...o 2,5k prima della scadenza al 2022. Dovrei avere anche un libretto vincolato, non so quanti soldi, tanti anni sono passati...vedremo cosa conviene fare, così ne vengo fuori dal buco della carta di credito. Dovrò andare in posta due volte, perchè i soldi bisogna prenotarli. Le tasse le ho pagate tutte a soluzione unica. Per l'anno prossimo ci sarà il

salasso della piscina del Marolì. E cose che dovrebbero andate fatte lì in autunno inverno. Me la cavo, farò un bel bilancio. Nulla mi manca...sì i contanti per la caldaia li posso andare a prendere a piedi. Appena mi sanno dire ci vado. Se sto bene anche domani.

Al supermercato per i viveri posso andarci a piedi col carrellino, prima lo faccio, prima fuggo dai miei aguzzini. Voglio gli spaghetti integrali, come in collegio, il sugo di pomodoro, le olive nere ed i capperi-scorta di tonno, peperoncino e olio extravergine. Ritorniamo ai bei tempi di casa Sant'Angela: un primo al giorno, un secondo al giorno proteine-verdura, così non ti devi neppure spaccare la testa...solo al pensiero mi par di riscoprire la vita. forse ho anche il piatto che usavo ovale di coccio. Tutto è bene in sintonia con il mio stato d'animo. Mi sento gà più felice.

Mi fumo una bella sigaretta. Stasera mi tocca andare a mangiare di là la zuppa di verdura. E poi me la dò a gambe. Magari mangio prima, come al solito. E scappo. Certo, vado lì presto e preparo per tutti. Il litio lo prendo, morire non muoio, 30 gocce di en pure, come ieri sera, al bisogno di pensieri vividi...o troppo smorti.

Paolo ha detto mamma che gli chiede di guardarmi la caldaia, ma mi viene freddo solo ad incontrarlo.

mi fa venire in mente una cosa, quelli che una donna la rispettano solo quando è proprietà altrui. Quando c'è Diego non si permete. Anche con papà succedeva così, all'inizio, quando era andato fuori di testa. Credevo di morire. Da mio papà no. Poi con la degenerazione della malattia era diventato il papà che avrei sempre voluto avere.

Mi gira la testa...mi tremano pure le mani...al csm non risponde nessuno. Ragioniamo: se avessi sbagliato sarei a 6x300mg, ed il tutto dipende dal litio totale. Sarò ad 1.2 con la litiemia. Non posso fiarmi a prendere 2x300 anche stasera...vado troppo alta. con 7 ero a 1.3, sono stata male ma non morta. Me ne starò tutto il giorno a letto, mi ci vorranno 2 giorni per smaltire...Fan CULO Niente litio extra rischio: al massimo stanotte vedrò le stelle cadenti! Sarà un piacere....

Mi sono ribellata: non voglio mio fratello a guardare la caldaia, mamma mi ha dato il numero del suo tecnico di fiducia e le ho detto che mangio yougurt a casa mia anche stasera perchè solo a parlare di come Paolo è aggressivo con me mi veniva da piangere con Diego al telefono. Lui e le sue anoressiche. Mamma l'ha presa abbastanza dolcemente, forse perchè tra un po' arriva a trovarla Alberto...

Tra un'ora arriva il tecnico di mamma. Perfetto, 20 euro acqua bollente...ha detto che ha tirato su solo di 3 gradi...ma non c'era gas qui stamattina? Bene!

Sono andata a stendere la roba sporca, perchè mi ero scordata di far partire la lavatrice! Raccogli e torna indietro...mi pareva troppo asciutta infatti...mai successo in vita mia. Vabbè, finirò domani. A Pio ho fatto il caffè, era abbastanza buono lui e con voglia di fare giardinaggio. Meno male. Io ho tanto sonno. Mangio lo yogurt e chiudo tutto e me ne vo. Tutte le mie rose sono mezze morte, e che imparino ad arrangiarsi perchè mi sono rotta di fargli la serva, che crepino pure, mi dispiace per loro. Mi hanno pure stufato. Vorrei solo che la mia ortensia post lock down rinvigorisse, l'ho corroborata con le cose giuste ma ha sempre tre misere foglie. Mi avevano detto di piantarla per terra, ma è stato fallimentare.

Quest'autunno la metto in un bel vaso e provo a ridarle vita. Solo piante rustiche, che sappiano cavarsela da sole. Le orchidee mi hanno sempre fatto compagnia, e mi sono morte in maniera infausta, non le compro più. Con le gardenie ho chiuso. Andavo al vivaio e compravo tutte quelle in punto di morte per fare esperimenti sulle malattie e salvarle...scoprii che avevano quasi tutte gli acari microbici, invisibili ed il veleno era difficilissimo da trovare...poi la cocciniglia con la pastiglia interrata. NE avevo fatto delle piante enormi e rigogliose, 3 o 4, una nella sperimentazione era morta...poi dopo molti anni, forse10 mia mamma le ha fatte morire tutte a furia di cambiargli la terra...Per me è chiuso. Gli unici fiori che ho in casa sono rose rosse secche tra con lo stelo il resto senza, dentro un vaso di vetro, olivo benedetto, una mimosa secca: tutte quelle che ho costretto Diego a regalarmi in 17 anni. Ero costretta a chiedergliele quelle tre rose, tanto era il mio terrore di essere delusa... ...si si ...a meditare sulle mie pazzerelle avventure Io mi voglio bene. Io mi vesto bene Io ho sempre avuto il culo grosso a me di avere la 42 non frega niente porto con gloria la mia 46, come Marilyn Monroe ;) ed i Marocchini sulla spiaggia mi attaccavano tutti bottone! peccato solo che la dietologa mi abbia stimolato a comprare vestiti più piccoli. Sono una fisarmonica...

2021-09-29 18:39:44

ho in cuore una canzone

ma non la ascolto que serais sans toi

2021-09-29 18:42:46

io ti darò di più

ho dentro un'orchestra.

SEPTEMBER 30, THURSDAY

2021-09-30 07:14:37

il litio era giusto così

Non ho visto le stelle cadenti, sono stata piuttosto tranquilla, ma credo alle 2 mi sono dovuta alzare perchè non ne potevo più di stare a letto: medicine, cicche, caffè e a trasognare nel cucinino sul mio flusso di coscienza...mal di testa no per fortuna, ho solo un'aspirina che mi posso giocara da qui all'apertura della farmacia. Devo provare gli occhiali più forti...faccio troppi errori di ortografia. Va già meglio, significa che ho perso una diottria...Ma meglio se chiamo Marco dal Pra', così lo saluto anche, che magari ha la sua teoria che impigrisco l'occhio. Meglio affidarsi al mio esperto. Certo che ci vedo proprio meglio.

Agli occhiali vecchi però faccio cambiare le lenti qui a Bassano, vai a trovarne un altro paio di belli così...li avevo comprati da Marco e fu amore a prima vista. Marca assurda di design italiano, "opposit". Avevo appena fatto i progressivi, Marc Jacobs, un barile di denaro e di una scomodità unica. Adesso ho dei Cloè di progressivi, piuttosto evidenti e sfacciati, perchè se mi tocca essere "cieca" che lo sia in maniera evidente. Anche quelli da vista più forti, semplici semplici, tondo molto grande di metallo rosa...decisamente grandi, decisamente supercostosi, ma erano gli unici che mi piacessero abbastanza...poi sullo stile al 50% ho preso un Gucci da sole, mai usato perchè se non ci faccio le lenti progressive non ci vedo abbastanza...sempre tondi. La cosa più bella dei gucci era la scatola di velluto bordeaux, e non ci stavano neanche dentro...Sono piena di occhiali da sole in un cassetto: un Marc Jacob tondo grande a specchio giallo paglierino che usavo per le escursioni in montagna del cai del 2015, per sentire meno la fatica...poi ad un mercatino vintage a Villa

Giusti a Bassano ho trovato due tondi Armani degli anni 80, uno più piccolo con la lente verde (chissà in che condizioni sono visto che sono anni che li tengo in macchina a tutte le temperature da -10°C a + 40°C...) I tondi Armani un po' più grandi sono grigio progressivo, roba da signorine. E' difficile che mi tenti qualcosa, ho tutto ciò che avevo sempre cercato. Ho comprato occhiali dai marocchini, solo per il colore del filtro e per vedere il mondo un po' diverso-un rosso non so che imitazione di police o ray ban? Le lenti enormi a goccia. Usati un pomeriggio di mare malinconico, probabilmente. Un paio di una compagnia italiana, sempre al vintage, sullo stile anni 80, scomodi-forse dovrei farmeli regolare, ma ci vedevi gli alberi d'autunno della villa che le foglie ti prendevano il cuore... Una volta li ho usati per andare all'ospedale, ed i cespugli di roselline aranciate apparivano di un rosso che dava alla testa...appunto che ho battuto su un pilone di metallo facendomi un taglio di 4 cm, che colava sangue alla grande e ne avevo piene le mani-neanche un fazzoletto...sono arrivata trasfigurata ai bagni dell'ospedale: un po' di acqua fresca ed è cicatrizzato tutto in un lampo. Non lo scorderò mai.

Si si, quando vado a cambiare le lenti mi faccio regolare anche gli occhiali da sole...che non uso mai. Mi pare che ci ho lascitato 500 euro a Villa Giusti...per fortuna tutti i venditori avevano il bancomat. Ero andata da sola a fare un giretto ed ho trovato il mio "angoletto di paradiso". Subito subito ho trovato una tizia che aveva uno spolverino di pelle, uno solo, perfetto, anche se faccio la fisarmonica, carino, ovviamente degli anni 80, mi ha chiesto 30 euro! Ha le maniche un po' cortine, probabilmente non riusciva a venderlo, quei 2 cm che ti escono quelle dei vestiti ed è pure più carino così. Un paio di acquisti del cavolo, li ho fatti pure però, roba mai usata.

Magari oggi telefono a Stefano...gli devo dere che non sto bene del tutto, che sono un po' "sbalinata", ma che se c'è qualcosa da fare lo faccio e ce la faccio, gli spiego delle tempistiche lavorative, e che se così fino a metà ottobre non posso che "darmi allo studio" "alla libera ricerca", ma lo devo fare sul serio o mi sento un verme. Non posso stare a fare reflection tutto il giorno...lasciamo perdere ieri...giornata dura...senza alternativa. 2 aspirine in un colpo solo la mattina. Gli spiegherò che lo psichiatra mi ha detto di tenere duro e che il mal di testa è di tipo nervoso, come mi ha spiegato Diego. Forse meglio che gli scriva, "verba volant, scripta manent". Mi rileggerò il libro sui tiranni, che non riesco a farglielo leggere a nessuno. Magari un po' di roba di quella famigerata borsa e della valigia...magari vado nel divano del seminterrato, vicino al posto delle cose...o forse no...o forse nelle mie polroncine dello studio...o forse no...in salotto non mi pare il caso, no, troppo comodo, inadatto al caso...

Volevo dire che tra cicche e caffè e flussi di coscienza grazie al cielo sono riuscita anche a dormire senza indigestioni, nonostante avessi mangiato frenetica la sera per farmi passare il mal di testa (antica teoria di mio papà, in cui ci rimedi solo un mal di stomaco) caffè Forse il loro era un mal di testa da sfinimento, di quando pativano la fame e mangiavano solo polenta e radicchio...tutti i santi giorni. Povero papà. Il mio papà. I miei occhi ed i suoi occhi, e non servivano parole. Da sempre. Era talmente magro che gli dicevano che "aveva lo sguardo equino" sì, perchè dal cranio gli uscivano solo gli occhi. Mia mamma non ha mai saputo cosa fosse la fame. Grazie al cielo anche io, anche se in collegio ho mangiato spaghetti rinsecchiti che erano lì da giorni, me li ricordo ancora. Non erano nè buoni nè

cattivi, dovevo mangiare e non avevo la forza di cucinare, di sicuro, e papà mi aveva insegnato che "il sacco vuoto no sta in piedi", quindi niente ciance e stare ritti in piedi, col mio rancio.

Non so dove ho beccato la toxoplasmosi, certo non mi sono nemmeno accorta di averla avuta, l'ho saputo in occasione delle analisi che feci di "maternità responsabile", che ancora lavoravo a Venezia e avevo iniziato a frequentare Diego.

Certo, non che l'ala vecchia di casa S. Angela fosse splendida splendente, non credo che quegli spaghetti secchi...forse è più probabile che fossero quegli schifosi panini del panificio fuori l'università, dove le vecchie ci buttavano dentro tutto ciò cha andava a male, non sempre ovviamente, ma spesso...non sempre avevo il mal di stomaco...o forse quel tra,mezzino alla stazione delle corriere durante il dottorato: in quello squallidissimo bar buio e torvo, ultima corriera delle 22, sfinimento...sfilacci di cavallo e non so cosa ciò che avevano...al primo boccone al banco, ho preso una salvietta senza farmi vedere, ho buttato il boccone nel cestino ed il resto del tramezzino, ho pagato senza commentare e me ne sono uscita. La notte ho avuto letteralmente il "fuoco nello stomaco" da non trovare pace, lo stomaco era inoltre pietrificato e faceva un gran male...per fortuna per via dell'ulcera di mio fratello eravamo attrezzati e presi una quantità industriale di compresse masticabili Maalox plus, fino ad attenuazione dei sintomi. Anche il giorno dopo ma meno.

Ma mi chiedo cosa magia la gente con tutta la pubblicità di antiacidi-antireflusso... Se non hai l'enia iatale o l'ulcera a che serve quella roba? A sopportare la schifezza che pagando si mangia? Mia mamma mi ha insegnato non più di 3 giorni nel frigorifero certe cose che possono fermentare. Io coi miei spaghetti secchi sono andata sul sicuro. Penso dovrebbero proporli anche al bar! Lo stomaco di pietra mi venne pure ad una conferenza di Veronesi, lui ed i suoi vegetariani del cavolo, con la pasta al pesto. Ma che hanno fatto? Il pesto vegano? Con la farina di carrube? Si si, ho fatto pure io un corso di cucina vegana...quando ho preparato spendendo una cifra una zuppa di miso, puzzava di topo morto! Per non parlare delle notti con l'intestino in rivolta... Mi viene in mente di quando ho baciato Franco Battiato appartato (anche noi avevamo scelto l'uscita secondaria riservata...non a me ma ho osato) anni fa dopo un concerto a Marostica (2014), glielo ho chiesto, dopo aver avuto nella mia la sua mano enorme...Era fragilissimo...e si sa vegano. Quanto avrei voluto fargli mangiare una bella bistecca, magari con una preghiera di ringraziamento, per colui che si è sacrificato per te. Bellissimo concerto sulla piazza con pochi posti a sedere, ero anche piuttosto avanti con Diego.

Quell'inverno c'era stato anche Angelo Branduardi a Bassano, ma non avevo avuto la forza di agire ma solo di guardare il cartellone. Pochi posti al centro giovanile credo.

Un concerto stratosferico al centro giovanile di bassano, alla pista da hockey credo è stato quello dei Mano Negra, non so come ci sono caapitata, 22 anni o giù di lì....ho pagato? Non ricordo. Era l'epoca di king kong five...bellissimo...la gente si buttava dal palco...Ero da sola, e ho trovato quasi subito "Paoletto della banca, uno statistico di 8 anni più di me", un mio amore incompreso....cioè io non lo capivo proprio, è stato un caso. Non un periodo appagante...a parte i baci che gli davo prima di rincasare nella vecchia Audi 100 turbodiesel berlina. Nonostante ci mettessi coi mano negra di sottofondo tutta la mia

passione forse per 20 minuti di fila, e lui mi dicesse che non l'aveva mai baciato nessuno così e che gli facevo girare la testa...non ci ho cavato mai niente di buono, se non di consolarlo quella volta che aveva messo incinta una "per lui". Io non so come baciavo, dove trovavo le forze, ne ho un vaghissimo ricordo, forse neanche quello. Però in linea teorica è l'unico della mia vita al quale ho dato baci appassionati...gli unici degni di nota. Poi non mi è capitato mai più. Chissà se saprei farlo ancora...Sesso no. Solo baci appassionati, i miei. Una volta in salotto di mamma mi ha chiesto di mostrarli il reggiseno...ero un po' in imbarazzo, sembrava un ordine...da lontano ho sollevato la camicetta larga, verde bottiglia di raso, era di pizzo nero coi ferretti, con atto repentino. E non mi chiese più niente.

A che altro concerto sono andata? Sììì a Cittadella su un prato a quello di Francesco Guccini con la compagnia di mio fratello. Penso all'epoca dell'università-

Credo basta poi. Mi basta. Mio fratello ogni tanto ci va coi suoi amici più stretti. Quando ho bisogno o voglia di ascoltare musica lo faccio, e mi scelgo i concerti più espressivi al mio temperamento.

Diego non è mai stato passionale con me. Mi ha sempre trattata come una bambina, cosa che 17 anni fa, con quello che passavo nella vita mi pareva un'autentica presa per il culo. Forse un modo per non farsi coinvolgere. Quello che gli importava davvero era la sua routine e la sua bicicletta da corsa. Di me non era innamorato. Cioè lo è stato per un giorno, durante la prima gita in compagnia in montagna. Si vedeva dagli occhi. Che non ho mai più rivisto. Non ero conforme alle sue aspettative probabilmente, ai suoi bisogni interiori che non conosco. Se non parlano gli occhi non c'è niente da fare. Certo che ci ho preso gusto alle coccole di bambina...non ci chiamiamo mai per nome, io talvolta, lui ancora meno....e quanto glielo ho chiesto per rivendicare un'identità più profonda, che lui ha sempre negato tenendosi le sue idee....probabilmente è un tipo indipendende coi suoi sogni segreti. In cui io faccio da pezza. Mi vuole bene, certo, me lo merito anche per tutto il bene che gli ho voluto io e per tutto il dolore che ho sopportato. Si è addolcito un po', è un po' meno testardo, cerca un po' di accontenare le mie "richieste di affetto", tipo quelle di avere in regalo un'ortensia artistica, ed una bambola dopo il lock down (siamo di comuni diversi). Certo lo sappiamo sia io che lui che ci possiamo comprare le cose da soli, ma fa parte dell'affettività. Non credo che con me ci abbia mai rimesso. Forse pochi spiccioli. Certo che quando ho dovuto fargli aggiornare il guardaroba io ho fatto supervisione e poi ha pagato lui. Io non avrei potuto. Ci ho messo quello che potevo, la mia intelligenza, affetto e buon gusto-almeno a me il mio gusto piace. Non voglio neanche ricordare tutto quello che ho sofferto prima di portarlo ad essere decente. Per tagliargli i capelli mi tocca quasi litigare. Ed è già da giorni che predico, ma è testardo e non so perchè fa così. Quando gli telefonavo supplice di venire che erano i giorni giusti non si presentava, o se veniva era sudicio e mi veniva il voltastomaco.

Acqua passata, adesso è oro. Gli dico che se non passa prima in doccia, se lo scorda. E se ne va ridente in doccia. Casomai ci andiamo assieme. Tra noi l'amore è un "gioco allegro" del fine settimana. Sennò è di umor nero e mi tira fuori magari storie di ospedale per me, così riesco a sdrammatizzare e a fargli deviare il pensiero. Io tiro fuori tutto il mio senso dell'umorismo... Poi almeno dopo posso abbracciarlo e percepirne il tepore...è quello che preferisco

2021-09-30 08:29:07

soffro troppo anche per andare a dormire/letto

ho preso l'aspirina, ho dovuto per il mal di testa. Devo scrivere a Stefano...mi sebra che scrivere mi dia sollievo. Un angelo in rete mi ha fatto trovare che aspirina e litio sono una buona associazione per le disfunzioni sessuali e che l'aspirina non abbassa la litiemia ma la alza. Siamo a cavallo. Adesso scrivo a Stefano

2021-09-30 11:24:53

scritto a Stefano Fabris

Caro Stefano,

Questo è il mio periodo “un po’ delicato”, lo psichiatra mi ha scritto di “tener duro”, e così faccio, con tutte le forze che ho.

Prima delle lamentazioni e questue volevo dirti che alla prima che capita di mandare a Elettra campioni, mando su anche un regalo per te, “vintage”, che ho ritrovato nel mio archivio dei ricordi. Mi piacerebbe che l’avessi tu. Siccome non so mantenere questi segreti ti dico subito cosa è: un piccolo book/quadernino illustrato (senza date) di Corto Maltese, che mi ero comperata tanti tanti anni fa. Io non ho mai avuto il fegato di scriverci nulla, e allora adesso è arrivato il momento per te di farlo. Le illustrazioni sono decentrate e molto belle. Non vedo l’ora di mandartelo…adesso non ho la forza di andare alla posta, ma spero presto e prima dei campioni. Quel libriccino era il più bello disponibile…penso di averlo preso nel 2012 a Bassano, anzi no, nel 2009. Il bello di ritornare nella propria casa… Anche grazie a te.

-Periodino difficile:

Moreno dopo averne parlato ha deciso che devo riprendermi bene prima di rimettermi a lavorare sulle NPs (obiettivamente non riuscirei ad arrivarci a Padova)

La letteratura oramai la so a memoria

di buono ho fatto che ho contattato un ricercatore dell’istituto sistemi complessi per vedere se ci può dare una mano per l’implementazione dell’analisi dati di spettri micro Raman sulle linee di ricerca di Lazzarino tipo analisi dei microbi. Io quando lavoravo là a Basovizzaci ho provato, ma senza nemmeno il software (studiando pure il linguaggio-di cui non ricordo più nulla) Troppo per un essere umano solo. L’avevo accennato a Marco, era pure contento ma pensavo ad un’altra persona che conoscevo, che non si è neppure degnata di darmi una risposta-così rho mandata e gliene ho scritte 4, che non avrà nemmeno letto. Speriamo bene con questi ricercatori, cui ho già passato un paio di articoli prototipo su cui lavorare. Dò loro un po’ di tempo poi li chiamo. Non c’è fretta al momento. Marco pensava di organizzare anche un seminario. Tutto a suo tempo.

Ad Elettra Francesco D’amico sta referando molti progetti ceric, per cui non conto che prima di un mese riproverà a depositare i campioni (cosa su cui faccio poco affidamento) e a rivedere (si spera) il SERS col Pt, di cui abbiamo avuto un segnale non riproducibile.

Pensavo eventualmente di provare a funzionalizzare il substrato per vedere se riusciamo ad ottenere delle deposizioni più omogenee-e a questo devo pensare-senza compromettere

la WF, almeno per quanto riguarda lo strato superficiale. Devo fare un po' di "lavoro subcosciente" per questo.

Sono un po' un'invalida ma del tempo me ne resta.

Non ho intenzione di leggere letteratura "inutile" al mio settore di indagine, se non per cultura generale. Quella dello Iom "all'incirca me la passai a Basovizza" per conoscere il lavoro dei colleghi e poterci parlare assieme un minimo, ma basti così.

Resta sempre l'opzione della ricerca spontanea a tema libero, il mio punto forte, per cui ti chiedo la benedizione di poterlo fare nei "tempi morti, magari se funziona fare qualche "rapportino". Sono troppo vecchia per diventare specialista in qualcos'altro. Comunque al massimo prevedo mi resterà il tempo di rivedere un libro storico. Gli studi sul periodo critico dicono che se ne dovrebbe uscire nel giro di un mese. Per me è la prima volta che mi curano così, ed è la meno peggio in assoluto dal 2011 a questa parte.

Ecco il tuo poema… A presto e grazie e fammi sapere, Barbara PS:Spero tu stia bene, e che di questa "lentezza" se ne venga fuori un po' tutti PS.2 sono ancora nottambula…

quindi mi saprà dire che rapportini di lavoro fare per la ricerca spontanea a tema libero (non si sarà posto mai il problema nessuno in tutto il CNR, che ne va parlando da anni, uno che osa tanto deve pur esserci, mal che vada pubblico su facebook dei recensionisti e faccio carità

Domani ho di nuovo le analisi alle 8.30, devo cercare di rispettare le 12 ore dall'utima assunzione, per l'aspirina non c'è problema, tanto stanotte mi toccherà èprenderla. Di certo non aumenta il volume urinario e diminuisce la seta da litio, me ne sono bene accorta, bevevo almeno 4 litri di acqua al giorno, 6 l'anno prima che tentavo di smettere di fumare.... Neppure il caffè, che bevo in quantità mi aumenta la diuresi con l'aspirina. Mi sembra di essere ritornata una persona normale. Lunedì 5 alle 16 ho il Dr. Zonta e ne parleremo incluso del funzionamento schifoso del latuda su di me. E' il miglior medico che abbia mai avuto, gli voglio bene, e penso un po' di affetto nei miei confronti ce l'abbia anche lui...lui che si dice riservato alle sedute qualcosa di sè mi dice...e per forza, gli ho fatto il resoconto riassunto della mia vita nei minimi dettagli, sperando capisse che non mi sentivo pazza...come mi considerava Diego, una squilibrata, tessendo gli elogi di quelli con la "pazzia consolidata" che invece erano persone molto stabili. E' stato bello quando il Dr. Zonta mi disse: "lei non è matta, ha solo una bipolare..." Il regalo più bello che potesse farmi. Gli voglio bene. Ho sempre lottato ma mi ha dato coraggio. Specialmente quando tutti dicono il contrario....persino dalle scuole medie mi davano della pazza ed io rispondevo che lo consideravo un onore visto come erano loro. Non mi hanno mai fatto pensare di essere pazza. Sì, mi sono divertita talvolta a fare cose inconsulte....a strappare il compito al liceo perchè io del mondo di boccaccio non sapevo nulla e non avevo scritto nulla-perchè il giorno prima non ero riuscita a studiare-probabilmente stavo male e non lo sapevo-e mile e mille altre cose che non facevano male a nessuno...mi tiravano su un po' l'adrenalina, o mi facevano ridere...ma su certe cose non ho mai riso, per nulla. Non ho mai scherzato coi sentimenti del prossimo, o recato loro offesa o umiliazione. Non avevo mai detto la parola stupido, a nessuno...come mi aveva insegnato la mamma...ma la mia prima parolaccia, nell'ora di ginnastica mentre si correva fu un "vaffanculo" ad un mio compagno

che mi aveva toccato il culo...era trasfigurato dalla cosa...non dal mio culo, ma da quello che ero riuscita a dire per disperazione! Ero molto timida all'epoca delle medie, sia perchè mi ero sviluppata in 5 elementare e le mie compagne no-forse gli ormoni aggiungevano anche una certa malinconia-sia per le scarsità economiche, non si usava più il grembuile bianco? Non mi ricordo. Mi ricordo solo quella gonna panna e quei due maglioni rossi che avevo, due diversi toni di rosso, che alternavo, e che ad un certo punto avevo iniziato ad usare alla rovescia, forse si dice col collo al contrario, perchè avevano i gomiti tutti di cartavelina...un giorno mamma comprò della stoffa e mi fece una gonna scozzese tutta con le pieghe...così di gonne ne avevo 2. Forse sì, almeno spero usassimo ancora il grambiule...ma io pensavo a studiare, non me li ricordo neanche i vestiti delle mie compagne di classe...e ci volevamo bene lo stesso. Quello che non capisco e che non mi ricordo cosa mi dicesse da farmi diventare paonazza e a farmi ridere dietro da tutta la classe , divertendosi come non mai era il professore di religione. Era l'unica persona che facesse cose simili. E Lo faceva anche con un altro compagno di classe. Ho il buio totale. Critiche idiote di sicuro. Non so nemmeno su cosa. Ma mi sono temprata. Ci è voluto de tempo. Sapevo essere talmante sfacciata, che le amiche mi usavano per rimorchiargli i ragazzi, almeno una volta la ricordo bene...sono andata a prenderglieli a casa. Rimorchiavo amici per mio fratello, e poi sparivo nel nulla. Però da piccola ero molto coraggiosa e non me ne fregava niente di quello che mi diceva di cattiveria la gente, non soffrivo nemmeno, nè cuore nè anima ne venivano toccati. Mio fratello sì invece, per questo lo proteggevo. Giocavo con le bande fra i rovi, erano tutti maschi nella mia via, non davo bastonate per principio ma una volta sì che era veramente troppo ho tirato i capelli a Fabio. Era bello costruire "le basi" avere i propri territori...un maschiaccio. Poi non so quello sviluppo quanto malessere mi abbia insinuato dentro...quanta vergogna, quanta insicurezza...al liceo mi ero rafforzata. Spavalda nelle mie sfighe. Buona dentro però. Maschiaccio sempre però. Nonostante i lineamenti e le sagome ingannassero, ben nascoste dall'abbigliamento. Me lo aveva insegnato papà: quando andavo da lui che ero triste mi diceva "fatte homo", fatti uomo. E per molti anni andò benone così...a parte in discoteca con la compagnia di mio fratello in cui dovevo essere vestita da donna e possibilmente "super" perchè lui doveva far bella figura con gli amici...mi urlava dietro per farmi reagire alla depressione. Tutto andò ben così per un po' di anni...papà mi educava ad essere una persona indipendente Non so se fu la demenza, gratuitamente cominciò a dirmi "fatte femena" non avevo idea di che diavolo fosse o volesse dire...questo non me l'aveva insegnato nessuno. Ed il prototipo di donna che avevo era mia mamma, piena di problemi e frustrazioni...che sto risolvendo adesso io. Penso di essere diventata una donna. Non è stato per niente facile. Anche realizzata tuttosommato. E' stata veramente dura. La strada sono stati i bisogni della mia anima. Talvolta prepotenti ed impossibili da ignorare, dispositivi a disintegrazione... si si ho ancora i miei segreti del cuore ed i miei problemi...ma ci sono abituata...almeno credo...finchè non viene settembre!

2021-09-30 11:40:55

sono stanca

oggi prepara tutto mamma. nell'attesa che Stefano mi dia una risposta, non mi metto a leggere il libro storico...mi faccio un pisolino e mi ricarico..poi magari scrivo del mio flusso di coscienza delle due di notte...era poetico, sbarazzino e non mi ricordo neanche più...da una parte mi pare di essere in guerra...

2021-09-30 11:42:13

poi mi ha insegnato papà
...che il primo passo lo deve fare l'uomo E' legge di natura
2021-09-30 11:44:32
magari sogno anche
quello che non si può chiedere. Peccato che nei sogni ho solo pensieri astratti, eccezion fatta per la crisi mistica, in cui si creavano chiaramente le immagini
2021-09-30 11:47:15
io taccio
resisto e sogno Poi magari la malattia ritorna in stato stazionario, e mi adatto al mio tran tran
2021-09-30 11:47:41
fino al prossimo settembre
2021-09-30 11:50:39
perchè c'è un uomo nei miei sogni
ma poi passa settembre e se ne va...
2021-09-30 11:51:47
quello che
è in grado di amare una come me
2021-09-30 11:52:25
io ad amare....
2021-09-30 11:53:05
ho un grande itinerario di allenamento
2021-09-30 11:54:08
ho amato
anche quando avrei dovuto uccidere con le mie stesse mani
2021-09-30 11:55:10
non ho mai amato nessuno che avesse amato anche me
2021-09-30 11:55:47
dovrebbe essere un valzer
2021-09-30 11:56:16
non so cosa significhi
2021-09-30 11:56:38
ma so cosa significa amare
2021-09-30 11:57:47
lo faccio sempre comunque e nonostante tutto
ma ho cominciato a proteggermi, almeno nella mia casa
2021-09-30 11:58:22
nella mia solitudine
2021-09-30 11:58:38
nella mia mente
2021-09-30 11:58:50
nella mia musica
2021-09-30 11:59:32
tra le mie cose belle che mi parlano al cuore
2021-09-30 12:01:19
e poi arriva il WE
2021-09-30 13:03:10
spero di aver un buon senso dell'umorismo

così diego è contento. Se mi legge il dolore nella faccia mi parla di psichiatrico...magari va pure a dormire a casa sua perchè sono malata. Ho la morte nel cuore, per un volto che non ho nemmeno mai visto...che chissà esiste forse, ma in un mare di cazzi suoi come diego d'altra parte, che però almeno è buono. anche se andavo a letto con lui tutti i giorni per paura mi lasciasse, infarcita di haldol in balìa degli psichiatri e della mia famiglia. E comunque mi criticava, nelle passeggiate sulle colline, perchè non mi accorgevo di niente. MA concordava con gli psichiatri. Vorrei starmene con le mie fantasie, succede sempre a settembre, non mi viene quasi mai a trovare, dice che è come se a me non importasse più di lui, poi passa, mi accusa ma tutto torna come prima

Non so chi ha torto e chi ha ragione. Il mio immaginario o la sua concretezza...chhe sofferenza. Sto qui a prendermi il culo a settembre...talvolta arrivo fino a ottobre, ma non oltre. Riesco a farmi dimettere la vigilia di natale. Eppure basterebbe tanto poco per farmi contenta...per farmi dormire serena...

Qualche sera fa ho sentito fischiettare sulla strada, ed ho pensato che un signore stesse richiamando il suo cane, ed ho continuato a fumare la mia sigaretta probabilmente...c'era silenzio e non ascoltavo musica. Poi ho pensato che potevo guardare se c'era il cane, ma non mi piace spiare dalle finestre, specialmente con la mia scrivania diventava un'acrobazia poco discreta.. Il fischiettare era molto simpatico però...che bello fosse stato come una serenata su commissione, mi ha fatto sorridere ed intenerire, potessero esistere ancora cose così...semplici, due fischietti di simpatia...ho dormito molto serenamente, più del solito, in fondo mi è piaciuto pensare che potrebbe essere stata una dimostrazione di affetto. E' stato così bello che quella di non andare a cercare il cane è stata un'ottima idea, non l'ho fatto apposta, non mi era mai successo nulla di così bello, anche se frutto di fraintendimento ho dormito coccolata come se fossi un angioletto. Più del solito di sicuro

Quando dormo con Diego continuo a svegliarmi, essì che gli voglio bene, lui si incazza anche se non faccio rumore e poi ritorno forse un paio d'ore dopo...mi fa la paternale-forse ha solo paura che io stia male...nel 2014 che abbiamo vissuto forse una settimana o poco più assieme, perchè l'ho costretto io, con tutte le forze che avevo, mi ha lasciata in crisi...non so se per lui e per la sua grettezza di spirito-anche se è migliorato molto con me. Mi alzavo a scrivere articoli alle 5 di mattina, facevamo colazione assieme, gli scaldavo sempre il pane con anticipo, pure il latte. Lo lasciavo dormire fino all'ora "del lavoro". Io alle 20 già prendevo sonno e lui stava nel divano del salotto-come faceva a casa- a guardarsi il suo schifo di TV. Non avevo molte cose, e quel che mi pareva più adatto per andare a letto era la mglietta rossa di Che Guevara ed un paio di pantaloncini corti in maglina nera. Quello era il mio stato d'animo. Non ricordo quando in che occasione, forse a letto mi disse che se me lo volevo tenere -perchè aveva intenzione di andarsene fosse che avremmo dovuto fare più "cicche ciacche" che in codice non potrei chiamarlo amore...ero indignata. Neanche una carezza. "cicche ciacche col cazzo!" in quella maniera lì non era amore. E se ne è andato, ed io mi sono andata a comprare una bottiglia di Jack daniels e me la sono scolata tutta, felice nella mia danza sciamanica sulle avventure di Pinocchio. La serata più bella a memoria d'uomo, nel mio salotto, ripetendo all'infinito la stessa melodia, non sbronza ma felice, sapevo bere e mi faceva anche bene. A mamma, perchè mi lasciasse in pace dicevo che aveva le chiavi e che sarebbe tornato-anche se io stavo molto meglio così, con non mi

ricordo quali problemi da risolvere fino a notte fonda...forse è stata quella volta che il flusso di dati era così alto che mi hanno fatto partire la telecamera e poi addirittura bloccato la rete, la li fregai con un proxy che avevo, per ottenere quell'articolo sulla Jamison in cui c'era scritto che i bipolari credevano di parlare con Dio. Volevano sfondarmi la porta i miei-non papà di cui mi occupavo dalle 10 di mattina in poi- mangivo noci brasiliane pane e caffè ma non ne volevo sapere di uscire di casa, stavo facendo i miei "esperimenti" ed avevo un senso infallibile. Con le vibrazioni di una delle mie pietre capii cose...che bisogna andarci piano...una sola entrava in risonanza...pensavo fosse l'inizio di un piccolo terremoto...e forse anche sì....ma mi sono venuti a prendere con l'ambulanza, sono passati 6 anni e finalmente sono di nuovo a casa mia, coi miei problemi... ah cucinavo, preparavo di quelle tavole degne dell'innamorata del corsaro nero, ma almeno il corsaro nero sapeva apprezzare...

2021-09-30 14:47:40

mi faccio da piangere

2021-09-30 14:48:27

devo lottare

2021-09-30 17:02:19

marco dal pra

mi ha detto che secondo lui i miei problemi (?), non so nemmeno quali derivano da carenze affettive da parte di mia mamma verso di me. Non ci siamo mai capite, ricordo solo esattamente che non avrei detto nulla di giusto per me, per non farla soffrire. Perchè sentivo le sue sofferenze, anche se mi comunicavano solo una gran confusione mentale. Non ho mai fatto i capricci, nanche per mangiare se non ne avevo voglia al prezzo di vomitare-ho imparato tardi a mangiare le verdure e la zuppa di verdura, gli spinaci poi tardissimo (dopo avermi fatta vomitare all'asilo hanno iniziato a non impormi più le cose). Mi ricordo una sera, la mamma mi aveva messo lì il piatto di zuppa di verdura ed ho sentito che era arrivato il momento e non ho più smesso di mangiarla. Vomitavo per la lana ispida sul viso di un cappottino cacki a quadroni...quanto mi è dispiaciuto...proprio sul tappeto più bello prima che mi portasse all'asilo...al mare vomitavo se mi passava vicino un'alga, o se la pestavo...non riuscivo a resistere. La pediatra disse a mamma che col tempo mi sarei rinforzata lo stomaco.... Per me anche il tabacco mi ha aiutato...molto tempo dopo, aiuta a sopportare di tutto.

Tornando alle carenze affettive materne-mia mamma morbosamente mi ha sempre amata, a modo suo, senza rispettarmi per come ero e sono, senza risparmio. Ha fatto ciò che coi suoi problemi è stata in grado di fare. Mi stira ancora le cose. Nella mia camera con mia zia vipera rivoltavano tutto: cassetti, effetti personali, le mie carte...quanti pianti mi hanno fatto fare per queste violazioni, in quanti modi mi sono spiegata ed era sempre la solita minestra...ed io non trovavo più niente. In quello spazio angusto che mi era riservato trovavo tutto, non sono mai stata disordinata. Trovavo il modo di farci stare tutto, camera vestiti, libri, scrivania, libreria...ho dovuto eliminare il letto e tenere solo rete e materasso, in quell'angolo di paradiso che mi era stato assegnato nel 1991, morta nonna. Mio fratello faceva foto per scandalizzare me ed i suoi amici, una ce l'ho con me alla scrivania in una vecchia scatola nel seminterrato, e sorridevo felice nel mio panchetto. Non ce l'avevo la sua malizia di svergognarmi...e per cosa poi? come testiera c'era l'atlante del cielo stellato attaccato con lo scotch...ce l'ho ancora nella mia camera di adesso, ma incorniciato. E mi piace proprio anche se non ci capisco niente.

La prima carezza sul viso me l'ha fatta la nonna Placida nel suo lettone, una mattina che ero stata da lei qualche giorno a farle compagnia-anche se lei in realtà avrebbe voluto mia mamma. Non deve essere stato molto che il nonno era morto. Avevo le mestruazioni, e nonna si chiedeva come mai andasse via tanta carta igienica...me lo ricordo. Quindi avrò avuto 11 anni-5 elementare.

Pensai subito che mia mamma non mi aveva mai accarezzata dacchè io ne avessi ricordo, che era tanto bello stare nel lettone con la nonna.

Eppure mamma mi raccontava che, nata a giugno mi faceva il bagnetto tutti i giorni e mi baciva dappertutto e così pure la pediatra, che non aveva avuto figli. Ma ero troppo piccola per ricordare. Marina, una psicologa che alloggiava in collegio per la specializzazione mi disse che se ero così (?) dovevo essere stata tanto amata.

2021-09-30 17:23:57

io per mia mamma

con il cervello faccio di tutto, fuorchè la sua serva

2021-09-30 17:31:40

cerco di darle il meglio che posso

perchè dai suoi guai interiori ne venga un po' fuori. Quest'estate mi sono svenata per lei. L'ho fatto per aiutarla. Ma mi ha molto maltrattato moralmente, pentendosene poi e apprezzando, dandomi pure il suo bancomat -ma senza mai farmi mancare le isolenze. Di almeno due giorni di durata continuativa. Poi arrivava la sua gioia e soddisfazione, ero contenta ma interiormente distrutta. Orgogliosa se si può dire di aver fatto bene i miei calcoli...ma con un'estate così non sono riuscita ad arrivare ad ottobre

2021-09-30 23:54:50

se mi azzardo a guardare quegli occhi è la fine

OCTOBER 1, FRIDAY

2021-10-01 02:41:02

no, io sono molto più forte e adesso li guardo e non dò spiegazioni a nessuno

2021-10-01 03:59:12

quando non trovo le cose....

quella prima foto di presentazione del 2016- se non vado errando....probabilmente no perchè volevo un mutuo per salvare mio papà in cambio di una preghiera, poveretta...scrissi la mia prima e -mail di protesta al vertice, diedi password e tutto...forse già mi avevano bloccato il conto per fortuna ero ingenua e disperata. Vidi prima la foto o scrissi prima la protesta? Forse vidi prima la foto, e salvai la pagina sono sicurissima. era fatta di fronte e c'erano due occhi neri che facevano paura. Mi pare ancora di vederla. Photoshop? Forse anche no, perchè gli occhi sono lo specchio dell'anima. Cosa ci ho capito? sono stati una pugnalata. Non ho capito più miente ed ho fatto solo un gran casino. Morto papà finalmente mi diedero il litio all'ospedale...o farsi ricoverare o farsi scannare dalla famiglia.Devo dire che sono stata bene come mai in vita mia, mi sono sentita tornare a vivere le cellule in tutto il corpo...fu un'emozione fortissima, e mi ricoverarono di nuovo. 3 volte in tutto credo. Forse non sapevo controllare le energie, poi l'organismo si è abituato. Ho letto Jeck Kerouack, e finito il libro gli scrissi una lettera alla velocità della luce. Volevo assolutamente che diventassimo amici perchè mi piaceva troppo...un pezzo de core... Sarà stato settembre...quasi sicuro Mi rispose gentilmente la segretaria, ma "l'amicizia no". Poverina io, ero una cucciola, che ne sapevo di quegli ambienti là, di quella gente là. Avevo

solo il mio complesso sentimentale...anzi il mio disturbo affettivo bipolare da manuale DSM. Della mia malattia poi non ci capivo niente. Dicevo sempre che avevo questo problema e di "prendermi con le pinze" Su Facebook postai quella foto, con tanto di entusiasmi e lascio perdere tutto il resto, ma me la censurarono, e la cambbiarono pure sul sito della banca. Colpa mia? Carino anche il cappottino nero...

2021-10-01 15:20:23

ho un mal di testa fotonico

caffè e aspirina

2021-10-01 15:25:16

appena ce la faccio vado a stendere il bucato

2021-10-01 19:11:56

programma per lunedì

Trovare il silicio "della Cinzia" che con Francesco faremo un tentativo di SERS quando avrà traslocato il laser etc.

Chiamare Cingolani e porgli le mie domande "in allegria"

Montuori dei sistemi complessi si fa sentire appena ha un attimo

Contattare dopo aver letto l'articolo Ruffino di Catania IMM CNR per vedere se ci tenta un Pt per dewetting (eventualmente parlargli anche delle colloidali) Su consiglio di Silvia che mi ha spiegato che gli specialisti sono loro e non lei, e sono pure dei nostri.

Meditare le funzionalizzazioni e confrontarmi con Barbara Sanavio (che era "la meglio di tutti"), l'ho sempre ammirata.

RICORDARE Psichiatra ore 16, no è martedì 5 ottobre, segnato in calendario

Barbara mi ha detto che con AFM e NPs di 5 nm nulla si può fare-(casalis non serve parlarci...o anche sì se risponde, per glichiederle la cosa)

Ho fatto anche le analisi Dr. Zonta non vuole che prenda aspirine, ma anche oggi pomeriggio non ho avuto alternativa, dice che vengono compromessi i reni-ci gurderò sopra. Io mi sento meglio. ,La litiemia si alza dice ma bevo poco e urino meno, una favola. Forse bisognerebbe fare una creatinemia + eventuale clearance.

Domani faccio la conta delle bottiglie d'acqua e poi a me l'aspirina ha sempre fatto bene, previene pure l'infarto e avevo un ECG perfetto a S. Donà

E' il resilient che lo tollero " soglia" e di notte no

vedremo la litiemia, con tutte le aspirine che ho preso, ma non sto male come quando era a 1.3

Ci penserò

2021-10-01 19:17:19

programma per domani

mattino cavoli propri, di pende dalla forza che ho, ma devo assolutamente stendere e fare l'altra lavatrice tabacco ne ho, caffè pure, biscotti anche e pure la banana e lo yogurt.

Magari cerco lo scatolone di laboratorio per i campioni di XPS-mi viene l'angoscia Un po' di ordine in scrivania Altro ordine se mi va, sennò riposo.

Gelatino al confin con Diego nel pomeriggio

2021-10-01 19:22:37

programma per domenica

voglio cercare di andare a messa la mattina-non so più gli orari e chiederò alla pierina

magari sarà pure ora di una bella doccia

riposo dopo il pisolino gita con diego a Levico terme, giretto nel verde e in centro...ricordo un bel locale col muro "un po' anticato" su un viale. Magari ceniamo fuori lì che mi risparmio uno stress. Almeno la domenica.

E' piccolo, faremo 4000 passi in tutto. E buonanotte

2021-10-01 19:35:06

secondo me

i miei reni stanno benone, mi sembra di essere tornata una persona normale. Non ho dolori, 3x750cc li bevo come minimo

Sono affaticata fisicamente, ed un po' di tutto, ma è il periodo, poi secondo me sto pure pagando il prezzo di un anno molto impegnativo-intellettivamente, dal punto di vista organizzativo ed emotivo. credevo io di rimettermi in sesto al mare...avevo poche ferie, ero troppo stanca, mi sono preoccupata quotidianamente per tutto e per tutti. Le passeggiate mattutine si contano sulle dita di una mano avevo i miei 7 km quotidiani in programma... Una stagione alpinistica stroncata sul nascere per mancanza di allenamento Grazie COVID!

OCTOBER 2, SATURDAY

2021-10-02 11:02:38

grazie al cielo

stanotte ho dormito un po' più del solito, devo essermi alzata due volte cedo, di soprassalto o quasi. Mi sento più riposata, ho preso subito le medicine del caso poi caffè amaro solita da 3 poi annacquato, 2 biscotti, yogurt e la banana della mamma-tabacco a piacere...e tanto mal di testa". Cioè a me fa male il cervello, mi vengono pure delle fitte ogni tanto, avolte sembra fatto di carta stropicciata a grana grossa...ho preso l'aspirina, ovviamente. Cervello, non cranio. Ho controllato e non sembra proprio iperlitiemia. Forse ha ragione Diego, è una forma nervosa -si formano sostanze infiammatorie e l'aspirina le butta giù con non so quale meccanismo. Non sono un medico. Penso che probabilmente esercito di forza sul mio cervello una forma di ferreo autocontrollo che mi provoca il dolore. Ma mi riesce piuttosto bene, per cui va bene così. Non posso rischiare di perdere il controllo e lasciare "spazio libero alla fantasia", chiamiamolo così allegramente. Se penso al 2011 era tutto un flash allucinatorio-al quale non sono ancora riuscita a dire che fosse falsità. Mi ricordo tutto alla perfezione, rivedo pure le immagini. Nel mio intimo mi sento sicura di quello che ho visto, sentito...non era schizofrenia. Ero attaccata a programmi televisivi dei quali non volevo perdere una virgola perchè erano prove dei miei pensieri. Ho persino fatto la pipì sul vaso di rame della mamma per non perdere tempo...E le valanghe di riviste. Io non ero pazza c'era un mondo che pensava come me. Ero la gioia dell'edicolante, penso che gli lasciavo sugli 80-100 euro al colpo, una volta la settimana...

Vabbè che di mezzo c'è stata droga olandese-chimica

Aiuto!, dimentichiamo...no no non dimentico niente. Soprassediamo che la storia è troppo lunga. Masha ha avuo solo una settimanella di insonnia, ha preso qualcosa per dormire ed ha risolto. Ricordo quella notte in salottino al Galilleo col mio computer e la mia musica...ad un certo punto mi sono trovata riversa a terra con i pensieri alla velocità della luce. Lo Tsunami era colpa mia, secondo me. E sì cercavo di bloccare con teorie bislacche i danni alla centrale atomica

Mi hanno radiato dal centro di fisica, messa in una lista nera dove mettevano quelli che si comportavano indegnamente o malamente, non saprei spiegare bene, non ricordo gli esempi, ma pseudo-crimini. Io cosa avevo fatto di male? Non avevo la forza di salire le scale con la valigia all'hotel mignon, loro un posto letto non me lo volevano dare perchè era un corso di teoria dei numeri-io volevo solo stimolarmi qualche parte nuova del cervello perchè stavo male. I matematici erano tutti molto amichevoli con me e ci siamo pure divertiti un sacco, Sergey russo, era venuto lui a cercarmi perchè gli avevo promesso una festa...acqua brillante, fragole e jack daniels, forse qualcun altro grissini o quant'altro portati giù dalle camere. Tutti si volevano bene. Murthy combinava qualche cosa l mio compuer, di nascosto-ma sono rimaste le tracce-tipo trasmissione via internet dell'evento non so dove. Poi un simpatico matematico messicano mi fa notare che non c'era più wisky, e ce ne siamo andati a cercarlo al pricipe di metternich: una bottiglia formato famiglia da 80 euro, bancomat e vai! Voleva darmi un po' di soldi, ma non ho voluto. Avevo compiuto un "miracolo" con la mia festa della donna-era credo 8 marzo: tutti andavano d'amore e daccordo ed i complessi personali si erano dileguati. Non siamo riusciti a finire la bottiglia...ed i bicchiari li abbiamo svuotati schifati nelle piante. Roba da film! Masha sapeva che dormivo in macchina-molto freddo-ma attrezzata bene, davanti al mare a sfogare le mie disperazioni formulando in maniera distorta i miei buoni propositi. E giù un sorsetto di JD al bisogno...come i cosacchi dello zar. Le allergie stavano molto meglio, grazie all'aria di mare. Parcheggiavo prima della stazione di polizia, quando trovavo posto, c'era pure un angoletto per la pipì notturna, probabilmente anche il cestino dove ci buttavo la cartaigienica. E non c'era nessuno più felice di me sotto le stelle. La mattina andavo in bagno e a lavarmi al Galileo, e a prendere il caffè alle macchinette e poi andavo a lezione. Non si vide mai miglior granhotel. Le signore delle pulizie, che mi conoscevano da una vita e mi volevano bene (ricambiate), qualcosa mormoravano sulla mia macchina, ma non hanno mai osato dirmi niente. Io non capivo il problema. C'erano pure quelli con i camper al parcheggio lì fuori. Con Vikram Metha mi divertivo un sacco, gli piaceva raccontarmi la sua vita, fuori al metternich la sera bevendo qualcosa, forse un bicchierino di JD pure io per la compagnia. Non avevo mai visto una testa simile a memorizzare sequenze di numeri...l'unico pin che ricordo è quello del bancomat di mia mamma...Ho aiutato Vikram una sera a pagare on line il bus per l'aereoporto (tornava prima...la mia fine perchè con lui mi sentivo protetta da quei 4 bifolchi che non volevano andassi a lezione...) Ricordava alla velocità della luce il numero di conto corrente o della carta o non so cosa, ma non si riusciva a pagare, così credo abbiamo usato la mia prepagata e gli ho voluto offrire il bus. Vikram mi ha telefonato qualche volta dall'India, ci siamo fatti delle belle piccole chiacchierate...lui sotto un albero, con un tumore allo stomaco. Forse è andato avanti un paio di anni, speravo che ce la facesse. A Miramare gli avevo dato da prendere due compresse di aceticisteina, descrittami una certa sintomatologia allo stomaco. Le prendevo pure io 2x600mg, per le

allergie, meglio che farsi un'iniezione di glutatione (potente detossificante prodotto a livello epatico) Gli dissi di prenderle sempre. Poi forse anche vit E (quella era una bomba, della bayer credo ephynal, l'hanno ritirata dal mercato di recente...c'era scritto che poteva favorire il tumore al polmone-ma sarebbe stato un problema ben più remoto. Poi se associavi rame, zinco ed un po' di vitamina C il cocktail era fatto. Io ho smesso così di avere anche simil emorragie intestinali, perchè ho messo a posto le mucose. Il giorno dopo la pelle era tutta un'altra cosa, non pareva più quella di prima...Hanno tolto dal mercato pure le compresse di rame, quelle di zinco ancora ancora si trovano...la vitamina E è solo acqua fresca adesso, a dosi omeopatiche..faceva bene anche pei il cuore e per scoagulare. Recentemente un farmacista giovane mi ha detto che non è la vitamina E, bensì il beta carotene che favorisce il cancro al polmone...

fumo

Vikram mi cantava "Hey Jude" davanti al mare. In quei giorni c'era bora a 180 Km/h, e Vikram col berrettino di lana mi faceva una gran tenerezza, e lo chiamavo "puffo" Certe volte mi telefonava nei momenti meno opportuni e mi chiedeva sempre dove ero-di solito appena arrivata al mare, se c'era il mio ragazzo o qualcosa del genere, se ero contenta probabilmente, e come andava col mio ragazzo ed io sempre allegra "ben, bene". e finva lì. Me l'ha fatta almeno due volte alla stessa coordinata georafica...Ho pensato persino che potesse essere stato un "agente segreto", perchè come poteva sapere lui certe cose? Mi aveva studiato l'hard disk? Io di certe cose con lui non ho mai parlato, nemmeno con la psichiatra cui allora ero stata assegnata. Certo, sul mio computer c'era sicuramente una versione moderna ed illustrata del Kamasutra...ma io delle mie umiliazioni private come donna credo proprio di non aver lasciato traccia alcuna da nessuna parte. Non lo so...o forse era solo una persona sensibile che mi leggeva addosso la sofferenza...se era un agente che importa, per me era solo il mio caro amico Vikram.

Anni dopo trovai il coraggio di andare dal mio attuale endocrinologo, che fa pure il sessuologo, 5 minuti fori orario e sostanzialmente mi disse che era un medico e certe cose le sapeva. Me ne andai triste e ringraziai. Non ci si riusciva a fare, le studiai tutte e arrivai alla conclusione che il Kamasutra, con tutte "le disgrazie che c'erano al mondo", una soluzione te la trovava. Ragionandoci sopra ho detto "la farfalla", forse ce la facciamo. Ma nemmeno così, e lui si girava incazzato sul letto dall'altra parte. Era sempre colpa mia. Ad un certo punto andai dal mio dolcissimo allegro e buongustaio, medico di base e gli chiesi se avesse dei campioni di viagra da darmi...nulla, andavano a ruba. Era l'ultima possibilità gli spiegai che avevo la teoria che se avesse avuto una bella prestazione, gli sarebbero passate le paranoie e mi diede ragione...povera cucciola quanto coraggio... Non mi fece la ricetta. Chiamai Diego un pomeriggio e gli disssi che volevo provasse il viagra e che avevo bisogno della ricetta, che la facesse pure a nome di mio fratello: e così fece, concentrazione intermedia. Anadai in una farmacia lontana, in Viale vicenza, col cuore sofferente e tanta vergogna...Ovvio che le farmaciste mi guardavano di sotto in su..mi feci forze e dissi loro "guardate cosa mi tocca fare per restare incinta!" Superai anche quella. Non mi ricordo che anno fosse-ho il buio nella mente-forse i primi mesi invernali del 2014, perchè il pomeriggio andammo in centro ben intabarrati.

Collaudammo domenica mattina, gliela feci prendere prima di colazione, e mezz'ora di attesa...non era molto entusiasta ma gliela imposi, la pastiglietta blu. Andammo a letto lui era ok, senza tanti preliminari ed io non ci riuscii...Gli dissi "scusa, almeno abbiamo capito che è colpa mia" e lasciammo perdere. Nel pomeriggio in centro mi disse che aveva un po' di mal di testa, e gli dissi "andiamo a casa che andiamo a letto", avevo i rimorsi...in qualche modo qualcosa si combinò e si attenuarono i miei sensi di colpa. Anche il suo mal di testa. Mi scusai e gli dissi "mai più", regalale a tuo papà, così tua mamma si diverte (era stato operato di prostata molto tempo prima) E la cosa mi fece molto molto ridere! Una la volle mio fratello, e mi disse che sua moglie era stata contenta! Poi le altre devono essere scadute da secoli, così come i profilattici che dovetti comprare io (poverina, con il farmacista maschio che mi chiedeva se avessi esigenze particolari al mio "tutto quello che avete è qui?", risposi solo a monosillabi "grande". Andò dietro e mi diede una XL. L'infame di Diego è stato fuori. Poi una serie di creme e cremine per me-fanno tutte schifo-sennò mi rovina e patisco come un cane) perchè il medico mi aveva detto che "con zoloft lui non l'avrebbe fatto senza protezione". Ne abbiamo usato 1, +1 in 17 anni. Comunque a Diego fuori dalla farmacia ho chiesto i 35 euro, perchè in fondo era tutta roba che usava lui. E tirò fuori subito il portafoglio. La prima morosa di diego gli aveva detto "che lei ce l'aveva grande". Che cazzo ne so. Io con Diego ho fatto "lezioni di anatomia", perchè i cazzi li avevo visti solo disegnati sui muri. Forse anche qualcuno di qualche esibizionista, ma da una certa distanza...credevo fossero fatti diversamente... Facendomi una risata raccontai a Diego che una volta riccardo mi chiamò in laboratorio e mi chiese di guardare se aveva ancora l'herpers sulla punta di quel posticino là. Gli ho sempre voluto bene come ad un fratello, e tanto e ci andai. Guardai bene e gli dissi di stare tranquillo che non aveva niente. Deve esserci rimasto malissimo...io non avevo idea che a riposo era un'altra cosa! Mi ha salvata l'ingenuità!

2021-10-02 11:11:56

il tumore di Vikram era al fegato e non allo stomaco

2021-10-02 14:32:01

vikram...

sono 10 anni che non ti vedo...dalle foto che ho di te-che non ho la forza di recuperare, e quelle sul web sono pessime non mi metto neanche a fare confronti. Mi hai chiamato poco prima della tua "morte programmata?", Mi proteggevi come un cucciolo, mi chiedevi se sapevo le lingue...me lo ricordo. Per me è facile che l'hard disk se lo fosse visto tutta la conferenza. Mi arrivavano troppi imput, anche se con una certa tenerezza. C'erano tante persone che non conoscevo e ricordo bene, c'era credo un tedesco che mi cambiava i canali e a me pareva di capire se non tutto l'essenziale in varie lingue, afflosciata sul divano e con la faccia sconvolta. I bifolchi erano gli organizzatori Storia troppo lunga. Ma da quei colleghi mi sentivo amata in un certo senso, e ci divertivamo pure un sacco, anche io avevo per tutti loro affetto. Mi pareva di averli spinti ad aprirsi un po' e a vivere un po' più pienamente e con gioia, venivamo da un mondo diverso. Comunque Vikhram, se ci sei ancora al mondo chissà che un giorno non ti possa riabbracciare, forte forte guardarti i tuoi occhi neri e metterti un berretto nero di lana in testa...chissà se mi spiavi quando studiavo certe cose durante le crisi: cose strane mi sono successe priù di una volta, facendomi venire un collasso, tanto quello che volevo fare sono riuscita a farlo. Ovvio oltre ad abbracciarti

parlerei a lungo con te, anche dei tuoi progetti, delle tue teorie e delle mie, non con JD ma acqua minerale, caffè e fumo a volontà

2021-10-02 15:11:09

perchè Apple ci ha messo 6 mesi a farmi il computer?

Si trattava in fondo solo di un disco da 1 tera. C'è stato un qualche ordine dall'alto? Ha qualcosa di speciale? Non lo so e me ne infischio pure, tanto le cose le ho nella testa...ma mi piace consulare i miei archivi. Carlo credeva di impazzine ma è l'unico ordine che conosco. E trovo sempre tutto per lo più, se non è sparito...Non sono gelosa e sono sincera. Penso anche buona...almeno così si dice ogni tanto, cioè glielo dicono a mia mamma. Ma non sono idiota. sono "logically fool" talvolta. Non sono Stupida, Talvolta un po' confusa, e talvolta anche tanto, dai tanti dettagli, che non tralascio mai anche se non sono in grado di capire al momento. ma non svampita. Non faccio del male agli altri, piuttosto soffro io. So come si fa. Me l'ha insegnato la vita, tutta intera. Mi arriva sempre qua e là un po' di felicità, che quasi non me ne sento degna di tanta grazia. Non sono capricciosa, ho imparato, avendo un po' più di possibilità da adulta a riuscire a permettermi ciò che voglio davvero-senza compromessi-e lo so bene, a colpo d'occhio. Poi sono in pace. Non ho mica chissà quali pretese: stare bene nel mio ambiente e con le mie cose, specialmente quelle che indosso. Mica ne ho chissà quante...non ho la totura della mia amica Marilena che facendo la consulente di banca deve essere sempre all'ultimo grido...magari coi capelli sfatti...Per me sarebbe una tortura credo. Voglio le mie piccole occasioni speciali, non il lavoro...poi adesso non rientro in sede quasi mai, ma mi sono procurata alcuni bei jeans, perchè andare in tuta mi sembra una mancanza di rispetto.

Ma l'anno prossimo nella bella stagione lavoro in costume da bagno ed accappatoio, così almeno sono pronta per un quarto d'ora di piscina ogni 2 ore, così vorrebbe la 626! Fumo quanto e quando voglio, se sono a casa mia. Non butto mai le cicce per terra, per amor di Sant'Antonio. Buono anche per gli skype meetings. Non ho niente di cui vergognarmi con l'accappatoio. Ce ne fossero tanti accidenti di skype meetings! Almeno c'era Francesco e si attaccava la telecamera 5 minuti a far due parole di lavoro. Sono stata troppo "male" quest'anno. L'anno prossimo mi organizzo.

Oh che mal di testa. Ho fatto un bel pisolino oggi, di grazia.

Tra un po' mi devo organizzare per il gelato...ma mi tengo su la tuta di ciniglia, non ce la faccio. Ci metto sopra una bella giacca a vento e così sia

OCTOBER 3, SUNDAY

2021-10-03 06:10:10

il mio sorriso più bello degli ultimi 10 anni o più

questo è quello con Yogananda al Selvadigo, quando ho visto le date mi è preso un colpo

Ho una sola foto con bel sorriso felice: con Carletto dopo 5 giorni di lavoro assieme e ripristinare il mio computer-credo sia alla fine del lavoro.

Credevo di non farcela a scrivere ma ce la faccio e sarò sintetica: nonostante i miei impegni ad imparare a sorridere, che Silvia mi raccomandava a Basovizza, avevo di quelle faccie da paura. Non ho parole, per un'analisi accurata.

Quando mia mamma e mio fratello mi vedono con le facce che ho passo guai e sono spesso terrorizzata di averci a che fare. Mi aggrediscono almeno verbalmente, e giù paranoie. Io ho imparato a darmela a gambe. Loro dicono che è perchè mi vogliono bene e si preoccupano, e a dire la verità, visto quel che ho visto stamattina posso anche capirli. Facevo l'esercizio di imparare a sorridere quando arrivavo al lavoro tutte le mattine presto, e controllavo di essere presentabile. I risultati migliori li appendevo al muro, il mio cavallo di battaglia erano le 24 ore senza fumare. Silvia mi ha detto: perchè non sorridi?" Era una foto traguardo per ricordare come avevo fatto. Comunque globalmente sono una tragedia, e non riuscivo nemmeno a rendermene conto.

Penso che i miei problemi per quanto riguarda le mie espressioni-mamma diventa insopportabile, Paolo aggressivo-ha paura del dolore, è sempre stato così. Quando forse sono in precrisi lui dice che ho l'occhio bieco-cioè lui intende asimmetrico, sono solo stanca, e lì haldol a valanghe e vanno loro al CSM a dire la loro. Idem se ho l'occhio troppo luminoso...da pazza, e allora giù botte ed ambulanze. fino a due anni fa che non so quante volte ho chiamato il 112, mi hanno fatta imbottire come un panino e112 a go go lo stesso.

Non capisco questa filosofia. Se c'è qualcuno che sta male cosa fai? A me una volta all'ospedal maggiore Paolo mi ha dato un calcio sul quadricipite, che mi sono tenuta l'ematoma come un trofeo per non so quanto tempo. Meglio il calcio che schiaffi comunque, o che ti prenda per il collo, perchè la scusa è che hanno paura che tu stia male. Eppure sanno accarezzare il gatto, vorrei vedere se lo prenderebbero a calci se stesse mogio. E poi subito la storia dei diritti civili. Si erano pure messi d'accordo con la Cenci tutti e due in ambulatorio con me. Neanche mai avessi sputtanato i loro di soldi. Poi come ho spegato al DR. Zonta ho messo in chiaro che la mia razionalità è anora funzionante e non mi va il cervello fuori controllo-non del tutto almeno. Il nervoso che avevo quando mi bloccavano il conto in banca! La casa della rumena -figlia un po' di buona donna, le avevo già dato 1500 euro perchè diceva lei la sbattevano fuori di casa- e non mi è costato poco- diceva costasse forse 12k, ma ho ill buio. Non mi rendevo conto di quanto ci avrei messo a metterli da parte. Ma quella mi è corsa in contro in ospedale...poi continuava a chiamarmi anche mesi dopo e voleva sempre soldi-finchè ha preso il telefono mia mamma e in pratica le ha detto di andare a lavorare e di lasciare stare me. E' arrivata a dirmi che suo marito stava come mio papà, ma con quel tono della voce sono fregnacce pure e l'ho respinta. Quindi sì, loro hanno paura che faccia cazzate così quando sto male. Ma mi sono rafforzata parecchio. Anche la Jamison diceva che non è fase euforica, ma forma estrema di depressione. Io nel 2011 l'esenzione 044 non la volevo, la Cenci la fede a tradimento, dicendomi che era per qualche mese... Meno male che ho sempre rifiutato l'invalidità psichiatrica, con i denti, non potrei avere la patente ogni 10 anni-ho compilato che non prendevo psicofarmaci ed il medico non ha approfondito. Il litio non è haldol-con quello sì all'incrocio non ho visto il furgocino Se sto male non vado via in macchina. Ho un bonus-malus immacolato. Grazie Dio che mi hai mandato il DR. Zonta. Quando ha sentito alla prima visita cosa avevo studiato in materia mi disse "andremo certamente d'accordo"

davanti a mia mamma. Io corro come un treno per essere preparata con lui e non sprecare il tempo prezioso. Stiamo veramente lavorando assieme. Ha rispetto della mia integrità psicofisica. Col latuda 74 credo abbia provato ad alleviarmi la sofferenza, ma era solo peggio, e mi ha scritto "tieni duro" che poi mi avrebbe spiegato tutto alla visita.

Alla visita dobbiamo parlare di questa cosa delle mie facce che scatenano l'aggressività della mia famiglia. Ah sì, uno dei motivetti è che vorrebbero vedermi felice...ma che cazzo di considerazioni sono? E per realizzare la cosa "mi pesti a sangue"? Anima e corpo. Meno male che adesso ho il mio rifugio e posso avere tutte le facce da culo che voglio. Stare male finchè voglio. Stare bene, anche così. Sto facendo la mia strada, da anima silenziosa, circondata da quella che per mè ho costruito qui come bellezza armonica, ed è una grande consolazione dello spirito. Quanta strada! Che lunga! Che intensa...ti credo che mi sento spesso sfinita...l'ho percorsa con impegno e di grazia, spero com umiltà, piaccia a Dio. Non guardo mai troppo avanti, guardo sempre dove metto i piedi, poi mi fumo una sigaretta e mi respiro anche il panorama.

Non so che cosa sono...una persona innanzitutto. Da rispettare come tutte le altre.

2021-10-03 20:46:57

programma per domani

Sentire Moreno a voce perchè mi sa che l'aggragazione a mocromolecole potrebbe da NPS troppo rade, e ovviamente le concentrazioni delle macromolecole sarebbero troppo alte perchè avesse senso fare SERS sul micromolare-almeno dalla mia intuizione, ma non esperienza. Moreno mi pare mettesse tioli sull'oro per fare ponti e legarci il Raman Reporter. Quindi questo può significare che il tiolo non si vece nel visibile, ma all'UV vedi tutto di solito...quindi il punto della situazione è parlare un attimo con francesco, che è l'esperto di uv e lasciare in pace tutti gli altri

Quel che a me par più sensato è farsi fare i substrati da Catania-IMM, qui si che potresto depositare dal micro al femtomolare su substrato lavabile...questo forse no, è un azzardo, adenina potrebbe legare Pt ed un po' dovrebbe farlo-a gruppo NH2 Quindi forse è una stronzata anche l'articolo di Das Drupali Ha senso iniziare con una concentrazione test micromolare etanolica (le ha francesco) circa 200 microlitri e non di più. Sarebbe bene informarsi coi catanesi su

dimensione minima singola isoletta di Pt (noi siamo sui 5 nm, non so che risoluzione ha il loro SEM) Spessore dello strato (sicchè Si:C) non si veda Possibilità di tagliare con la punta diamantata i loro campioni almeno in frammenti 2mmX2mm (così potremmo avere le campionature per le varie concentrazioni

Recuperare (dovrei averlo in casa, sperando cinzia mi abbia rispedito le cose) il campione di Si PtNPs che le preparai per XPS-se funziona ne devo fare ancora. Oimè 1 micro-c'è-un 10-9, un femto, 2 altri silici-devo farmi bastare le NPs, ma credo di farcela...ho silici microbici. Se non trovo nel mio scatolone accelerare Cinzia per un DHL

Confronto risultati coi substrati dei catanesi

C'era la questione del calcolo teorico della Valentina dova la singola intensificava il campoEM più degli hot spot, ma questo non siamo in grado di berificarlo: nè il calcolo è

l'avere una particella isolata. E' un senso perchè avresti almeno una coppia con il reporter, cioè ? una concentrazione altissima? meglio non divagare, che adesso non ha senso.

Ricontrollare i calcoli teorici per i rapporti dimensioni-enhancement sul quaderno. Ma mi sa che i catanesi otterranno con le lor tecniche dimensioni ben più grandi delle isole rispetto alle NPS -sentiamoli, ma mi sa che l'unica possibilità che abbiamo è NPS su silicio. Farsi mandare silicio, perchè l'ho frammentato troppo imparando a tagliarlo, mi sa ce nè deposito in maniera regolare, nè prendo con la pinzetta. La pressione al taglio che devo esercitare è bassissima, poi lui si spezza facilmente se la traccia è buona 2mmX2mm l'uno....anche se non finisco più

Quelli dei seistemi complessi lasciamoli lavorare in pace

Questua Cingolani: quello che penso io potrebbe essere molto diverso da quello che pensa lui. (quel che ha sempre fatto/secondo il sistema esistente, vincere a tutti i costi. Molto umilmente e saggiamente fare domande ed esprimere i miei punti di vista, lasciando stare le critiche al sistema, e sentire dal punto di vista storico quale è stata la causa della "degenerazione" del nostro sistema, che sarebbe armonizzato da una politica di miseri finanziamenti ai gruppi di ricerca degli istituti, su richiesta dei singoli/gruppi e su progetti interni almeno per il materiale di sopravvivenza, sempre su delibera del direttore e del consiglio di istituto. Ma un tempo era così? hanno avuto vacche troppo grasse? Così ciascuno si costruirebbe con tempo e lavoro delle linee completamente funzionanti, collaborazioni pacifiche ed interessanti confronti con i colleghi. Quindi in un certo senso progresso spontaneo (e anche piacevole) Io ho sempre visto solo guerra-ma non dirlo a cingolani, a liu queste cose piacevano, Sarebbe saggio parlare di queste cose con Stefano Fabris e farsi spiegare cioò che sa, potremmo parlare a cuore aperto.

Poi se è il caso parlare a Cingolani, che domani mattina di certo non aspetta me.

OCTOBER 4, MONDAY

2021-10-04 03:47:00

ho fatto un sogno buffo

di cui non ricordo nulla, un po' buffo un po' birichino, in cui sostanzialmente mi si prendeva allegramente in giro, ed ho avuto l'impressione di essermi pure divertita e di aver riso tanto...

Per quanto riguarda i miei, ho rielaborato che non sono "educati al dolore", che fa parte naturale di un processo di riflessione e crescita. Davanti al dolore sono disorientati. E penso che questo manchi a molte persone. Io loro darei..l'anima no, non la darei nè a loro nè a nessuno, ma nelle cose che faccio per loro ci metto l'anima. Penso che questo sia il giusto modo di agire, anima ed intelligenza, per quanta ne dispongo, anche questa cresce col tempo, l'impegno e l'errore. L'amore ce l'ho sempre avuto, a prescindere, e mi ha guidata quando ero solo parzialmente o per nulla in grado di capire/li. Papà non era bravo con le coccole, quasi temesse di effettuare delle violazioni. Ricordo che talvolta non aveva nemmeno il coraggio di guardarmi, ma si scherzava parecchio, però, e tra me e lui non serviva il contatto. Aveva la mia stessa ipersensibilità, che io di proposito ho ammazzato col tabacco. Per compromettere la circolazione. Mi ricordo quella volta che in giardino ha preso in braccio me e Paolino, tutto contento-forse6 anni a testa e mi diceva un sacco di fregnacce, almeno secondo me lo erano. Quella che mi urtava i nervi era "la mia

principessa", non so perchè ma era così. Nella sfilza di sequele una sì mi piceva: il mio "lepprotto", i miei leprottini. Quello lo adoravo. Poi qualche volta a S. Francesco la domenica sera, che era pieno di gente e stavamo sempre in fondo in piedi, mi prendeva in braccio ed io amavo tanto disegnare sulla sua giacca di Antilope, che custodisco come bene prezioso. Ne aveva anche una sintetica, forse più invernale, non la ricordo, ma lì non si poteva disegnare. Ovviamente la messa neanche la sentivo, guardavo solo il candelabro lì di fronte a noi. Poi cioccolata con panna al bar centrale e ovetto kinder da Toffano, dove la signora ce li lasciava squotere tutti perchè volevamo trovare i soldatini di piombo, ce laveva insegnato papà. Non ci piacevano le altre porcherie di sorpresa! Che si facesse poi di domenica non ricordo...cose normali di vita in casa...si si la maestra ci propinava il tema "la mia domenica", che mi pareva una cretineria, perchè raccontavo sempre le stesse cose,aleno credo...non penso avessi espresso chissà quale pensiero....ma non mi disse mai niente. Ah sì, c'era l'evento di poter andare tutti sul lettone la mattina, col gatto pure (Zagor), coi wafer, che allegramente il gatto mangiava facendoci ridere un sacco, e si giocava tutti quanti. Che bello era. Era un bel ricordo di autentica spensieratezza. Poi cresciuti, durante la domenica ed il sabato si lavorava sulla casa, tutti assieme, badile e carriola ed abbassare i livelli, tutti assieme. Non so se avesse sbagliato il geometra, ma l'abbiamo dovuto fare pure con la cantina. Io non ricordo chissà quali fatiche ma mamma e papà lavoravano come cani. Eccome se me lo ricordo. Qunado fu rifatta la rete fognaria gli scavi li fecero Paolo e mamma, d'estate, a me mi lasciavano studiare, anche se mi sentivo dento un po' in colpa. Ma non ce l'avevo neppure la forza fisica. E papà lo sapeva. Disse a mamma fuori dalla mia camera che avrei dovuto "trovare un lavoro dove non dovessi fare troppa fatica, perchè la forza non ce l'avevo". La cosa la studiò lui ed io obbedii, il resto è storia. Mamma, se avevo difficoltà anche nelle mie cose mi minacciva di togliermi lo studio-pugnalate-papà mi incoraggiava, specialmente quando non riuscivo ad avere "risultati super", mi diceva che al giro d'italia l'importante era riuscire ad arrivare alla fine, quelli che ce la facevano erano comunque bravi. Lo ricordo quella sera in camera mia, come fosse adesso. Di me, a differenza dei suoi amici non si è mai beato con nessuno. Non era nel suo stile intelligente.Forse sapeva che cadere era un attimo...Una cos aera stata messa in chiaro da piccoli in su: che io ero quella studiosa e paolo meno. Paolo lo dovette premdere a calci per fargli finire gli studi di ingeneria, almeno la breve...era un timido, un deluso dalla professoressa di italiano all'istituto tecnico. Io vedo come scrive mio fratello, i lavori di restauro che fa e come li fa, come si documenta prima, anche coi musei...sta sbocciando come un fiore, finalmente

2021-10-04 04:12:42

Paolo ha sempre sofferto molto

per i problemi di casa, ma con molto pudore ed in silenzio. Era nel suo carattere. Io vedevo le cose, sì, ma me ne fregavo se non erano importanti, e lo proteggevo. Mi era sempre attorcigliato addosso da piccolo, lo chiamavo "il pettolone". Ho dovuto essere un po' dura con lui, perchè si rendesse indipendente, e lui mi ha odiato lì per lì. Ma il nostro rapporto non lo conosco bene, cioè il suo nei miei confronti...aveva bisogno che io fossi incrollabile, per la sua autostima personale, sì. Questo lo ricordo.

Da piccoli "le bande" avevano deciso, sulla strada a giocare ad una specie di gioco delle coppie, forse non eravamo neppure alla pari, ricordo la Roberta soltanto, che riceveva da

fabio " suoi omaggi"...sì forse c'eravamo solo io e roberta, massimetto ed antonio, e mio fratello vista la situazione arrivò da me con una margherita per consolarmi...gliela rifiutai, perchè non potevo farmi toccare da certe fregnacce, anche se la cosa normale, date le amicizie era che dovesse antonio almeno portarmi un frasca di acacia robinia. Eravamo compagni di classe lo aiutavo spesso a fare i compiti. Il perchè non lo fece non lo so...o forse sì, mi disse che ero troppo brutta.. Sicuramente malvestista, non ricordo-a queste cose non ci facevo caso, con i capelli corti sì-perchè dovevano rinforzarsi diceva papà. Penso di averlo ferito , Paolo, quella volta, l'ho sentito come un colpo al cuore, ma non potevo farmi umiliare. Con Antonio si diceva che eravamo cugini, perchè sennò ci davano dei morosi, ed io sua mamma l'ho sempre chiamata zia, Eravamo confinanti e sempre assieme. Quella volta che dovevamo imparare le tabelline, in salotto dai miei, con tutte le due mamme ad assisterci abbiamo tanto urlato...io devo avere pure pianto! Ho ancora problemi con le tabelline, ma i conti della serva li faccio benissimo...

2021-10-04 04:40:33

antonio era un disastro scolastico

io lì in cucina a cercare di fagli fare i compiti e lui saltava sulla credenza, ad un certo punto ha tirato fuori pure le uova e si è messo a fare il giullare...c'era anche anche il suo amico paolo, ed io alla fine, disperata sono scesa dalla zia Rina e lo ho detto che era un'impresa impossibile...

Povero antonio...anche la nostra maestra disse che doveva avere problemi in famiglia. Gaetano faceva la corna alla zia con la moglie di Ernesto (fratello di suo marito) che lo aspettava nuda al piano di sotto... Ernesto era spesso via perchè faceva il camionista. Antonio a volte urlava "Pinguina, Pinguina" mentre si giocava in camera sua. Sembrava un folle. Molti anni dopo seppi che la Pinguina era una orripilante prostituta, coi capelli lunghi e sudici, che se ne stava sempre in viale delle fosse su una panchina, e si diceva bastasse un pacchetto di sigarette...Povero Antonio. Adesso zia Rina dice che a questa qui il suo defunto marito portava i panini...Io Gaetanon non lo conosco. Aveva libri e la zia rina me li prestava sempre. MAmma mi ha racconatao che la doppia coppia di fratelli li aveva invitati lei e papà a guardare tutti assieme film pornografici, e che erano tutti sposati da poco-mamma si schifò e non ci andò.

Una volta chae stavamo giocando nella camera di antonio e sua sorella, Antonio aprì il comodino centrale e ci tirò fuori un gioraletto di Santa Lucia, con gli occhi sul piatto...forse un ricordo della Sicilia-giravano parecchio. Andarono anche a Cascia, da Santa Rita, la santa dei casi impossibili, cui chiesi aiuto anche io anni fa a Treviso. Poi sotto saltarono fuori un pacco di fumetti pornografici...da cui staccai gli occhi.

Le scuole medie Antonio le finì "sotto carabiniere" a 18 anni aveva già un ragazza incinta, che era lui un ragazzino. Io probabilmente stavo lavando la macchina quando venne a dirmelo-forse in fondo fu la sua fortuna...ha messo su una bella famiglia ed è già nonno. Tutte ragazzine belle e brave, 3. La piccola era simpaticissima. Per via del lavoro non riesce ad abitare qui in quartiere, e le bollette gliele paga sua mamma qui. Era la persona più bugiarda sulla faccia della terra da bambini, che il motivo di raccontarne tante non lo riuscivo proprio a capire.

Sua sorella quando studiavo e facevo parecchi sacrifici mi sfotteva apertamentamente, e rideva perchè mi diceva che una volta sposata non mi sarebbe servito a niente.

Sì, lei che non ha mai lavorato un giorno della sua vita e si è fatta mettere incinta da uno coi soldi-ha un'attività, mica si gratta lui. Anni fa dissi a mamma di andare l mare con gli anziani, che cambiare aria le avrebbe fatto bene, ma mi disse che adesso la zia rina andava con la Marilisa, che aveva venduto alle torri ed aveva comprato a Jesolo. Veniva sotto il portico a barsi di tutte queste delizie con mamma mia. Adesso che "io alla mamma sono riuscita a comprarle la villetta al mare", zia Rina ha un atteggiamento strano nei miei confronti. Tira dritto ed è tutta irrigidita. Io non riesco a capire, non so cosa si sono dette con mia mamma. Alla zia mica le manca niente. Le sistemavo le poesie dialettali, all'istante me lo chiedesse, anche se stavo lavorando. Gaetano pareva un santo...tutta una favola..le ho sempre voluto bene. Ineve di andare a giocare stavo i pomeriggi liberi con lei e la sua povera mamma a rifilare le sottovesti che poi sua sorella portava in fabbrica. Quella nonna non si lamentava mai...sì con tutto quello che aveva passato col marito suicida i bambini piccoli ed i soldi bloccati fino al 18 anno dei figli, che poi con l'inflazione diventarono niente. Faceva la carbonaia e le ciabatte con le pezze. Penso di non aver nemmeno mai sentito la sua voce

2021-10-04 05:42:26

mi pare che fosse

nel libro della sapienza che il lavoro ben fatto e con amore equivalesse in un certo senso alla preghiere, na parla un paragrafo lungo. Suor pina mi diceva sembre "ogni creatura loda Dio a modo suo". Mi difendeva sempre con la direttrice, e non mi ha mai chiesto il libretto. Poi una sera, siccome ero triste e sola, mi disse che "colui che il Signore aveva destinato per me non sarebbe andato prete".

La direttrice ce l'aveva su con me perchè studiavo alla fusinato-sennò collassavo, almeno un po di vita, rientravo prima che chiudessero il portone-sempre l'ultima, daltavo gli eventi religiosi perchè non avevo nè tempo nè testa e non avevo il moroso. Io non capivo. Doveva essere contenta. Mi spiava anche la camera sono sicura, perchè avevo due paia di autoreggenti nuove nel cassetto e con Federica abbiamo detto che sospettasse che fossi una di malaffama, alla fusinato sempre. Ma almeno c'erano maschi! Io mi vestivo come una terrorista e avevo solo amici di corridoio, ed ingegneri che mi aiutavano. Ci ho provato a stare a studiare in collegio: erano tutte fuori di testa. E le vedevi belle belle coi loro fedeli che le andavano a trovare. Poi nelle chiaccchiere sul pulciaio venne fuori che praticamente scopavano tutte, da cui si spiegavano le pletore dei fedeli lì a rompersi i coglioni. A parte la Paola, che mi disse che si vergognava di essere ancora vergine a 35 anni-ma era una vipera però. Mi chiese se avessi qualcuno da presentarle (un poveraccio se lo tenne decenni, poi non so...forse solo per avere il cavalier servente), c'era il mio amico commissario capo dell'antimafia (ma qui negli anni c'era un casino tra antimafia, antidroga...ma non ricordo le tempistiche, non so cosa abbia combinato con Maniero che evase, mi pare, e lui fu declassato alla polstrada) Era "il mio consigliere di sopravvivenza sociale", ne ero un po' gelosa...anche se non gliela davo. Non era il mio tipo, era allegro ma di pessimo gusto. Voleva una con buoni guadagni e puttana e pure figlia di puttana. Quando gli dissi che erano stai da noi quelli di McKinsey a reclutare si era già fatto due calcoletti, l'infame, perchè mi aveva detto che avrei fatto la fame col mio lavoro. Li misi d'accordo e uscirono,

ma non so se la liberò del suo problema, la disprezzò e basta negli abiti, almeno così mi disse.

2021-10-04 05:52:52

non voglio più parlare di alessandro

ha anche lui le sue sofferenze, anche se gli facevano trovare sempre la puttana pronta a Bassano, e quella volta che una mia amica lo intervistò a tg bassano sulla violenza sulle donne gli veniva da ridere.

Non so dove sia adesso. mio fratello mi raccontò che il casino lo chiusero

Adesso devo fare una cosa importante: prendermi un caffè...ma forse resisto senza e scrivere aa cingolani con tatto quello che penso nella mia ignoranza. Poi, dopo, che l'ho preparato ci sentiamo al telefono-sempre che voglia ancora parlarmi. Sennò pace

OCTOBER 5, TUESDAY

2021-10-05 01:57:00

un incubo poco fa...ma sentire la pioggia dal,cielo,lanotte

, intonata con il tuo stato d'animo è già una consolazione.Lei ed il vento...le gocccie sulle ringhiere....non so da quaanti anni...dal 2011.il cielo poiange assieme alle mie lacrime rinsecchite, grazie cielo! Piangialmeno tu che puoi, con me ..metaforicamente era roba da ultima fermata brooklin,ho ancora il collo tutto sudato...ma non ricordo. 40 di en le ho preseno,no ho pianto con Ananta nel 2000, con lui , poi quando ho capito che delicatezza significasse un certo dono...sì ho pianto. Ho voluto toccare per capire... poi ho pinto di gioia a colazione, che era il primo anno che ero da moreno...e ho scritto al mondo, perchè ero riuscita a ridurre l'haldol. Non penso piangerò mai più, me ne starò lì come una statua di pietra Mene frego degli errori di ortografia Ho il buio totale nella mente su cosa abbia sognato...però la pioggia di notte è tanto bella

2021-10-05 02:24:33

poi se volessi

prendermi definitivamente il cuore a calci dovrei guardare il primo pezzo delle età di lulù. per me è molto peggio di ultima fermata brooklin. Sarebbe come arrivare a cima d'asta da soli...non so come andasse a finire, dovrei vederlo. Ho l'impressione di aver rewistito pochi minuti. Che ho il ricordo che una roba più da vomito di così non ci potesse essere sulla faccia dell aterra, a livello di violazione e di tradimento, da parte di chi ti fidi. nell'ultima fermata brooklin lei era disperata, loro erano solo degli ubriaconi e degli stupidi, non che l'idiozzia sia una grande attenuante, ma lo potrebbe essere, in molti casi. Così come la stupidità, piaghe che dovrebbero essere eradicate dalla terra, così come l'ignoranza

2021-10-05 03:30:39

forse devo avere il coraggio di arrivare in fondo

qui c'era anche di mezzo l'innocenza, la famiglia, gli amici come per riccardo a 11 anni...quando me lo disse sul tavolo del laboratorio "ridendoci" sopra, riportando le considerazioni dei suoi amici e di angelina, io credevo di morire, e tentai di disrgli che a me era successo qualcosa di simile si mise ad urlare e mi diede della pazza.

..sì sì, poi ricordo lo schifo di crescere...i miei cugini più piccoli allungavano le mani. E ridevano. riccardo non piangeva, ma si era messo a pregare, usciva da solo, lungo il suo mare, e pregava e si sentiva lo schifo addosso, anche lui un poeta ed un sognatore...quelli ci hanno il senso del sacro dentro

Mio nonno lo perdono, perchè era malato ed era uno che credeva che il sesso guarisse qualsiasi malattia, forse la malattia gli aveva dato alla testa, ma ho tutto davanti agli occhi. Sì 11 anni anch'io come Riccardo. Lo consideravano tutti "un santo", probabilmente lo era con gli altri cuginetti...ma mia mamma diceveva che quando nonna era andata via spensierata per il funerale in Svizzera dai parenti, ad aiutarli a sistemare le incombenze, continuava a telefonarle di tornare a casa...e lei pensava solo a farsi i cazzi suoi. E mamma era terrorizzata da suo papà, soprattutto che mettesse le mani sulle sorelline più piccole...voleva andare a dormire con lei...una mattina aveva trovato di fianco a sè il lenzuolo sporco. Prese la situazione in mano, lo mandò a dormire in una cameretta in fondo e ordino ai fratelli di disporsi a fortezza, anche se non erano tanto grandi. Queste cose le sappiamo solo io e mia mamma. Mio papà le aveva capite subito, senza che mia mamma parlasse, queste cose. Me l'ha raccontato mamma. Mamma aveva un numero innumerevole di corteggiatori e non ha mai temuto la sua femminilità nonostante tutto. Nonna disse a mamma che aveva scelto il peggiore di tutti ed il più morto di fame...ma mamma ha detto che la cosa più importante che ha guardato è stata la testa di papà...poi era anche bello, con la sua moto scassata e la sua bicicletta senza fanale...maa qualche soldino se lo metteva da parte per farsi la casa e sposare mamma, non voleva vederla più tanto lavorare...Non ricordo in che occasione le regalò un bracciale d'oro di una "bellezza senza tempo", prima che si sposassero. Dopo sposati mamma non lo usava mai, perchè avevano i debiti e si vergognava...mamma l'ha regalato a me, non le ho detto che mi era sempre piaciuto da bambina in su. E' di una bellezza innocente. Talvolta se la prendeva con me perchè non lo usavo. In effetti sono piene di chicaglierie al poso. Forse sì, domeni vado a recuperare il bracciale di papà, che come dice mamma "è lì che muore in pace".

La Montalcini, alla sua tenera età ne indossava uno gigantesco, ma l'ho incontrata solo una vola e mi sono chiesta se per caso non se ne separasse mai...

Mio papà non sopportava la stupidità dilagante nella famiglia di mia mamma, se la dava a gambe anche quando arrivava mia nonna, anche se poi da anziano disse a mamma che avrebbe dovuto fare qualcosa di più per lei...non so cosa intendesse. Io non volevo a tuti i costi che mamma mi regalasse il braccialetto di papà, ma non ha voluto sentire ragioni. Mi ha regalato anche l'anello di fidanzamento, che oramai il diamante era andato perso e ci aveva fatto mettere su uno zircone, comunque bello. Anche quello molto carino e delicato, incazzandosi di tanto in tanto con me perchè non lo portavo. Il subconscio non lo conosco. Mamma ha preferito tenersi il bracciale di sua mamma... Poi c'era il bisnonno prete (papà di nonna) nessuno parlava ma lo sapevano tutti. Io lui sì che lo difendo. Credo avesse 26 anni e lei era vedova con bambini. Ogni tanto andava a tirarla fuori dalla galera per il contrabbando di tabacco. Tutti lo accusano perchè non ha mantenuto sua figlia, che è finita in orfanatrofio e poi in affido, vivendo di stenti. La vocazione era più grande, e questo era solo un modo per distaccarsi da quello che aveva fatto. Non ha voluto essere tumulato sulla cappella dei preti, ma per terra dicendosi pecccatore. I fiori li ha sempre...uo quando vado passo sempre da lui per un saluto, mamma vorrebbe tirare dritto ed inizia a lanciargli improperi. Quando sono da sola una rosellina gliela appoggio sul muretto...ho chiesto a mamma se potevo portargli un vasetto, il problema è trovargli una collocazione ma mamma non vuole, perchè lui era pasciuto e nonna aveva fatto la fame...

2021-10-05 05:05:21

subconscio piangente ma avanti si va
la questione dei miei cugini cretini non so come la risolsi. Tiravo all'infinito le magliette da sotto nelle mutande, devo aver pure provato con delle fasce, ma alla fine mi toccava scappare. Avrei potuto difendermi con una bella sfilza di improperi, ma mamma mi aveva insegnato a non dire parolacce e probabilmente nemmeno me le aveva insegnate. Stupido era il massimo delle mie conoscenza. Per vestirmi avevo quel che avevo, roba ereditata dai parenti in svizzera.. Per fortuna a scuola c'era il grembiule. Ricordo quando la maestra Arsie ci portò a cose sportive in prato santa caterina, io ero una schiappa, feci presenza. Ero vicino alla maestra, mi guardavo e mi sentivo male, perchè avevamo dovuto mettere su tutti la maglietta dell'evento probabilmente. Feci una sorta di piega per mimetizzare un po' la cosa...la maestra ci ammonì dai malintenzionati e disse che dovevano vigilare perche eravamo come dei boccioli di un fiore o qualcosa del genere... Mi toccò pure con la "zia Giacomina dalla Francia", mamma la assisteva alla lungadegenza per un tumore al pancreas, ed un pomeriggio andai anche io a trovarla-mamma non voleva che entrassimo spesso in quell'ambiente malsano....e poi si pensava ancora che il tumore fosse contagioso. Avevo una maglietta in maglietta, che mi semrava proteggermi bene, ed una collanina di perline blu con una bambolina, comprata in occasione della gita scolastica a Venezia. Mi accostai al letto della zia e lei cosa fece: allungò le mani e si mise a ridere. La odiai dal profondo. L'avevo sempre aspettata tutti gli anni che venisse a trovarci, perchè era sorella della nonna paterna che vivebìva con noi. Giacomina non sopportava la sorella Maria, e mia mamma le dava ragione. Io devo dire che certe idiozzie la nonna maria con me non le aveva mai fatte, e che quella volta nel lettone il pomeriggio mi disse "io ti voglio bene, non tua mamma" non aveva tutti i torti. Non voglio offendere mia mamma e soprassiedo. Nonna Maria veniva da una povertà estrema ed era analfabeta. Da anziana imparò a leggere per me, per leggermi le favole, perchè ne conosceva solo una. "Tutto il suo capitale", a parte la pensioncina era una collana lunghissima con un crofisso stranissimo, che per dar da mangiare ai figli entrava ed usciva dal banco dei pegni. Imparò a scrivere tremolante il suo nome...e qualche parola...mi chiamò in camera che ero ancora piccola, mi vece vedere che metteva la collana in una scatolina color panna ovale con dentro del cotone e mi fece leggere il bigliettino che ci aveva scritto con la penna biro su un foglietto a quadretti: "la collana lascio barbara", ammonendomi che sul letto di morte (e succedeva spesso) altre cugine erano solite chiederlgliela e che lei letteralmente diceva loro che non aveva nessuna intenzione di morire, ma di tingergi i capelli, mettersi il rossetto e sposarsi di nuovo. Il crocefisso era spezzato, provai a chiedere all'oreficeria bertolini-che erano bravi, ma la signora mi disse che il lamierino del tubicino era troppo sottile e non avrebbe retto la saldatura, così nemmeno gli altri cerchietti infilati. Mi dispiacque molto, e tolsi la caapocchia ad uno spillo, rafforzai il gambo ed usai il super attack: la collana gode ancora di ottima salute, non la uso mai ma la custodisco. Nonna maria, sulla sua poltrona in cucina lavorava ad uncinetto come una forsennata, talvolta leggeva libretti da messa (che io "rubavo dalla nonna Placida, per fare come Robin Hood) e ci erudiva sul bene e sul male e sulle loro conseguenze dagli esempi della sua vita. Non era mica una stupida, anche se non era andata a scuola. E poi quando mamma non c'era per via delle sue assistenze all'opedale ci faceva sempre a pranzo scatolette di tonno e patatine fritte, e per me e Paolo era davvero festa! E' vissuta fino a 93 anni, un anno inferma, assistita da me e da mamma. Aveva perso anche l'uso delle corde vocali, ma con gli occhi ci capivamo bene. A lei sì, quando era triste

mostravo il gran sedere (lei era tutta magrolina) di fianco al letto, lei ci dava un pizzicotto e si metteva a ridere. Mi piaceva vederla contenta e mostrale il sedere (con le mutande ovviamente) rallegrava anche me. Un po' come il can can. E' un ballo di gioia e non di malizia..non roba per maiali. A me e a Paolo la nonna tutta sola su quel letto con le spranghe faceva pena, e la circondammo di pupazzetti. Una domenica andai in Piazza libertà, che c'era il banchetto di dischi e le compari "bandiera Rossa" e "faccetta nera" in 45 giri. Quando le attaccai bandiera rossa era esultante...lasciamo perdere le controverse idee politiche... Quando fu l'ora prestabilita, a stomaco pieno, la accompagnai io con l'ambulanza...si era spenta tra le mie mani, nel suo letto da bambina

2021-10-05 05:19:25

appunto

mamma non era la donna giusta per papà, e viceversa, anche se hanno fatto più che il loro dovere

2021-10-05 06:04:31

nota dolente poi chiudo

dicevo del nonno Silvio. Noi tutti cuginetti e mamme (figlie) ci si trovava lì spessissimo nei pomeriggi della bella stagione. Era una festa per tutti ed uno svago: tanto spazio, una montagna di sabbia, il dondolo e Fufi, la cagnolina del nonno. Io non andavo a giocare, stavo sul divano a leggere un'enciclopedi fascista molto affascinante "l'enciclopedia della donna", che non so come mai avessero comprato e mai guardato. Non l'ho ereditata io, ma la zia Silvia, che non ha voluto vendermela, anche se palesava di volersene liberare. Andai al mercatino parrocchiale dell'usato di Santa Croce, non so per quale motivo e ne trovai una copia (20 volumi) praticamente nuova, e me la diedero per un euro a volume. Ero euforica perchè ero riuscita a ricomporre un pezzo della mia vita. Dovrebbero riproporla-mica l'ho letta tutta, quello che mi interessava. Era ottima per l'educazione femminile, venendo da un periodo di guerra e di difficoltà. Contesto solo l'organizzazione a carattere sparso delle cose. Poi avevano vari volumi di "selezione dal Readers digest" cioè romanzi condensati. Lessi un racconto che scelsi, ggli altri non mi interessavano: "Desiree", una specie di diario di questa ragazza che si innamorò di quel disgraziato di Napoleone Bonaparte, che le donne le ha sfruttate per bene-non abusate comunque. Quello l'ho ereditato.

Poi un bel giorno, come al solito mi dissero di andare a chiamare il nonno per il pranzo, dietro nell'officina. Ero obbediente. Ma quel giorno il nonno tirò fuori un calenario con le donne nude me lo sfogliò davanti sopra la sua scrivania e non capivo cosa stesse succedendo, perchè facesse a me queste cose...a Martina portava le caramelle tick tack e le nascondeva nel bagagliaio della macchina per "la caccia" Io ricordo solo che queste cose le faceva a Martina e non a me...Ero frastornata e già debole nei mei complessi in mezzo a tanti disgaraziati di cugini...mi disse qualcosa del tipo "che avrei ottenuto di più grazie a quello che a...mi è calato il buio nella mente, non ho capito più nulla di quel che dicesse. Non so come successemi prese a sè-allungò le mani e si mise a baciarmi sulla bocca, in una maniera assurda-quella bocca ce l'ho davanti agli occhi, potrei disegnarla ma non descriverla...fose perchè era quasi tutto senza denti, che si era fatti togliere per non andare in guerra in Africa? Potrebbe essere. era umida, Adesso che sono grande dico Grazie a Dio che non mi ficcò la lingua in bocca sennò non do come avrei potuto difendermi, ero pietrificata e con la testa vuota, completamente inerme ed incapaced i reagire. Mi prese la mano desta se la ficcoò in tasca e ci fece quel che ci volle fare, sempre lì, avvinghiato a me.

Non ricordo quanto fossi alta. Non so come arrivai in cucina, non so nemmeno come mi sentissi, non sapevo più niente di niente, non ricordo più niente di niente.Ma mentre risalivo l'argine non ricordo quando forse quel giorno, io non lo so so chiaramente che ho pensato "meriti di morire". Avrà avuto 67 anni, io 11, 5 elementare. Poi la cosa più atroce era che ogni giorno a pranzo mandvavo me a chiamarlo in officina, e calendario a parte il protocollo si ripeteva, queto lo so non so per quanti gioni. Probabilmente il sabato e la domenica a casa dal lavoro c'era papà e non si andava in quell'inferno. Il mio dolore non aveva voce, ero di pietra, paralizzata, non riuscivo a parlare...papà mio l'avrebbe trucidato con le sue stesse mani ma non avevo nemmeno la forza di formularne il pensiero. Li odiavo tutti, tutti quanti e non sapevo come difendermi, ed ero in loro balìa.

Arrivò il maledetto lunedì, arrivò l'ora di pranzo e toccava a me. Mi ero portata una bambola, la strigevo forte al petto, non la ricordo quella bambola e dall'argine, da lontano lo chiamai che era pronto. Miracolo di Dio, non mi sfiorò nemmeno

2021-10-05 07:41:16

Paganini non ripete

Di Alessandro ho già scritto sul plico dello psichiatra. All'univeristà di chimica ci avevano insegnato che a piccole dosi non ti uccide nemmeno l'arsenico. E' che sono a soglia...

2021-10-05 07:48:55

adesso un altro compito per casa

vedere quel film fino alla fine

2021-10-05 07:49:51

al dr. zonta

faccio un riassunto a voce, niente copia incolla, troppo lungo

2021-10-05 08:43:50

io vidi cose completamente diverse

o mi prendono per il culo... Io quella volta non sono resistita tanto, sono sicura, in salotto con gli amici di mio fratello. Mi ricordo solo che c'era un gruppo di amici, non mi ricordo come era la tipa, questa sembra "furbetta" . C'era anche il fratello di lei Mi ricordo solo che qualcuno ha tirato fuori un vibratore e glielo ha fatto usare lì in mezzo a tutti. Non ricordo la sua faccia-se da "furbetta" come questa. L'avevano convinta ad usarlo? era d'accordo anche lei? Non ho avuto il tempo di capire. Sono scappata via. La trovai una cosa atroce. Io di solito nei ricordi sono abbastanza obiettiva, per quanto siano dolorosi, ma questo non è ciò che ho visto io. LEi aveva il cappotto ed era su una poltrona-a me pareva spaventata. Questo è quello che è rimasto a me. E non sono più andata a vedere film con mio fratello e con la compagnia? Non ricordo. Non so se prima di questo misero un porno che faceva morire dal ridere ed era talmente idiota che staccammo quasi subito. Non si vedevano particolari intimi. Una volta non ricordo quando nel vidoregistratore trovai un film e attaccai...non so come definirlo, lo guardai 10 minuti al massimo. Non so come lo definirei..."amoroso" non disgustoso e spalancai due occhi che non ci potevo credere. Stilisticamente era molto bello. Non erano neppure nudi i due. Ma ho avuto paura e ho spento. Non so da dove saltasse fuori. Se l'era comprato papà? Credo di sì. Mamma diceva che era dello zio Angelo che l'aveva dato a papà, ma non credo, lo disse per "onore". Mistero. Ero frastornata. Secondo me era di papà. Mi fermo qui Che devo dire, se ci penso mi viene ancora un colpo... Grande papà!

2021-10-05 08:54:47

dei miei colleghi

non si sente nessuno-desaparecidos, ed io mi concedo un po' di poesia, almeno così mi ricordo. Non ebbi mai il tempo di guardarlo tutto al centro linguistico intefacoltà di Venezia, dove andavo quando ero "disperata e malata"

2021-10-05 15:08:37

sto di merda

questi film li conosco, mi erano piaciuti per la loro profondità ma sono tutti molto drammatici pensavo di vedere la robapiù blanda che ci fosse, romeo e giulietta ma mi fa schifo pure quello, se vedo le affinità elettive vomito l'amore ai tempi del colera è bello sul finale, ma lei è stata una stronza. Lui è il personaggio meraviglioso. Volendo parlare di film d'amore che non sia malato, come quello di martha. Una tragedia. Io presi ad ammonimento. L'unico che posso guardare è il finale di gattak, la storia è troppo lunga e la so. Almeno ci provo. Penso veramente che la più bella storia d'amore di tutti i tempi sia biancaneve, è che non ho il libro qui, ma lo so a memoria. No,anche il Dr. Zivago...non mi viene in mente altro...un po' scarna filemone e bauci, forse nella mitologia greca c'è qualcosa di bello, ma non la conosco. La letteratura latina che ho letto? Non ricordo nulla in proposito. Quel povero Catullo era uno fissato uno votato al martirio, quindi un coglione. L'unica cosa bella che scrisse fu odi et amo quare id faciam fortasse requiris nescio sed fieri sentio et excrucior

quindi non capiva un cazzo dell'amore

La piccola Fadette non è un libro d'amore in senso stretto...è di alto sentimento

Ah sì! Anche le memorie di una geisha, anche se c'è un bel po' di dramma anche lì, ma mai come nel Dr. Zivago, che è quasi una tragedia

2021-10-05 18:25:56

latuda74

Ho detto al dr. Zonta che a sputar rospi, ho fatto un buon lavoro e che penso di aver finito, che non riesco a dormire se non poche ore sparse e che mi sembra di non stare più neanche in piedi. Volevo una settimana di malattia, poi per un disguido tecno non è stato possibile...gli ho detto ok, sto collegata e non faccio un tubo, come mi hanno detto a Roma. Ho piccoli impegni.

Che i rospi siano finiti? Gli ho detto che da quel che mi posso rendere conto sì. Almeno quelle che ritengo le cose importanti. Altre stupidaggini della vita ordinaria neanche le considero.

Ho detto anche a Diego che mi svegliavo di soprassalto in preda ad un incubo indecifrabile-nero totale nella mente. Dovevo alzarmi e mi mettevo a scrivere e ne usciva un putiferio e che se dovessi avere altri mostri per la testa non sarà certo il latuda a non farmi alzare.

Chi vivrà vedrà, speriamo bene, di essere arrivati al punto di sognare i folletti deel bosco

2021-10-05 18:36:14

26 novembre 2019 h 13.09

Caro Diego,

ti faccio solo stare male. In tutti questi anni di gioie non te ne ho date molte, anche affetto, amicizia fraterna erano e sono immensi. Una vera gioia non te l'ho data mai, nonostante il

mio impegno sincero. Ti voglio molto bene e lo sai, se penso allo zaino col fiorellino giallo mi si stringe il cuore, perché anche tu come hai potuto mi hai voluto sempre tanto bene. Meriti di meglio, ne sono certa, e non mi inganno. Meriti una donna che ti faccia illuminare gli occhi, battere il cuore e distendere i lineamenti, così torni bello come nella foto in cui mangiavi la focaccia. Scusami se ti ho attirato a me, per via della mia tristezza. Mi hai insegnato con pazienza a scalare le nostre belle montagne in silenzio, anni di pazienza tua e di allenamento mio. Mi hai raccolto che ero uno straccio. Non finirò mai di ringraziarti per aver tenuto il passo col mio sulle montagne, facendo tu il triplo di fatica, tu che avresti potuto volare. Grazie per essere sempre stato un gentiluomo ed avermi sopportata in giro per negozi con tutti i miei "vitali capricci". Con la tua persona onesta e buona mi hai sempre protetto dagli attacchi dei miei familiari, sei stato il mio scudo e il mio punto di appoggio. Io per te ho sempre fatto tutto quello che potevo, e non posso accettare che tu ti bruci la vita per me. Mi hai instancabilmente coccolato come una bambina. Ma è giusto che adesso voli via da me, te lo assicuro io che meriti di meglio. Pregherò per te, e ti assicuro non invano. Non che io non valga niente, ma per legge di natura non posso darti che pochezze, e farti fare sogni d'oro con le mie penitenze…non è giusto per nessuno dei due. Piango mentre scrivo perché sei come un fratello, il migliore che abbia mai potuto desiderare. Questo non ci slegherà nell'amore fraterno che abbiamo l'uno verso l'altro. Ma non posso più venire a letto con te. Perché adesso lo so che non è giusto. Non voglio che ci sposiamo, non dipende neanche da quello. Io l'amore come deve essere l'ho forse solo immaginato, ci sono arrivata a suon di meditazioni e preghiere. Non posso aggiungere di più, perché sei un uomo di poca fede…non è delirio stavolta, sono lucida. Almeno spero. Metto da parte le tue cose, pigiami, ciabatte e biancheria. Ti restituirò i soldi che mi hai dato, che ti ho costretto a tirare fuori nel tentativo di legarti a me, (con gli unici risultati che vediamo entrambi) dammi il tempo di fare un po' di conti e ti stacco un assegno, che voglio che ti porti tanta fortuna. I regali li tengo, l'anello anche perché sarà una parte di te che mi porterò sempre dietro. I tuoi libri di medicina li recupero e te li restituisco-tu mi devi però ridare il mio Jack Kerouak "sulla strada" che tanto in tanti anni non hai mai letto Tua Cuccioli

Barbara Federica Scremin barbarafscremin@gmail.com

Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

Si parlava vagamente anche di questo con Zonta, che puntualmente torna a galla in autunno

OCTOBER 6, WEDNESDAY

2021-10-06 02:29:57

fino a quest'ora litio+latuda+en ok

senso di serenità(?) Sono un po' più rallentata/rincoglionita, ma mi sono svegliata per un sogno normale: sulla scrivania del mare c'erano scarpe mie e nella scatola di laboratorio sopra la scrivania pure, dentro agende di carta. I miei occhi erano cieci ma c'era la voce squillante ed esultante di adriana. Fuori casa un suv grigio chiaro (intuito).

Solo ho visto il viso di mamma ed i suoi occhi, dietro la macherina ieri al csm, eravamo in conflitto, sì, avevo il terrore perchè quando succedeva così si mettevano tutti d'accordo per farmi ricoverare...mi scandono le lacrime , ho quella povera donna davanti, con quegli occhi

interrogativi e non più aggressivi dietro la mascherina....mammma....sscusa, ma stavo troppo male ed ho tirato fuori le unghie per farti tacere....Dopo aver parlato col dottore-non so di che-si era tranquillizzata, siamo tornate a casa e mi ha ddato del pane che le ho chiesto, perchè volevo stare da sola.

Voglio che stamattina andiamo in faracia per le scorte di litio, tirosint ....ed en ne ho pure poco, accidenti, manderò mamma a fare la ricetta, poi di strada le hoo detto che voglio fare un po' di spesa per me, per mangiare a casa mia, finchè almeno non si sistemano un po' le cose per me.

Ieri mentre mangiavo nel cucinino Paolo continuava a girare attorno alla casa e a nascondersi dietro le persiane-lo sentivo e tremavo...come nel 2014, ma purtroppo avevo la finestra aperta e mi ha "visto gli occhi da pazza" e ha fatto arrivare l'ambulanza...forse Benedetta era già all'ospedale... L'ho chiamato e mi ha detto che c'era odore di caffè-sì per domattina Tuu non prendi le medicine-sì le ho appena prese tutte, sono andata dal medico per questo e lui ad insistere che dovevo prenderle anche prima-gli ho detto che avrei chiamato il 112, e sono andata al telefono per farlo, ma se ne è andato.

Spero solo che il latuda tra qualche giorno "non mi butti in haldol" come la volta precedente litiemia 1, me la sarei aspettata almeno ad 1.2 o quasi essendo stata ad 1.3 con 7x300. Mi ha detto che possiamo anche aumentare eventualmente. Se il dato è veritiero, o mi è aumentato il metabolismo del litio-o l'aspirina lìha buttata giù anche il tsh era salito, forse per questo mi sentivo fiacchissima, t3 e t4 non li ha fatti fare però-devono essere scesi pure quelli, probabilmente con il tsh a 58 feci il pradidali con diego anni fa. Stamattina sento logiudice, ma intanto prendo almeno un altro tirosint da 25...non penso basterà per quanto sono ancora prostrata, ma fisicamente molto meglio di ieri. Zonta mi ha chiesto se scrivo roba da pubblicare e gli ho detto no, solo il mio diario. Meglio che non abbia fatto copia-incolla-mi mancavano forze e occhi, perchè mi sarei aspettata il cazziatone. Mi ha chiesto di Diego e giù un altro cazziatone (la letto la roba di Gava) Gli ho chiesto se usa mai l'orologio che gli avevo regalato e mi ha detto di sì, ma che gli fa paura e lo usa poco. Gli ho detto che non lo guardo più neanche io, perchè non voglio vedere, e che Garmin mi aveva scritto che non era un dispositivo medico.

Ho pianto su mamma e sul suo visino mascherato, su i suoi occhietti verdognoli, chi alza la voce spesso ha solo paura...spero troveremo tutti un nostro equilibrio di convivialità e solitudine, io di quest'utima ne ho bisogno e anche di silenzio. Non è possibile che a ore pasti mi venga il cardiopalmo, TV, Paolo che fa i comizi, io che non vedo l'ora di scappare, mia mamma che vorrebbe l'aspettassi e a mangiare è lunga come l'anno della fame. Nonostante il cibo supebuono. Sono stata, medicine e caffè annacquato. più felice ieri sera da sola con pane e nutella nel mio cucinino.

Ho quasi sonno, ma guarderei l'amore ai tempi del colera. Provo ad andare a dormire Vabbè che un impegno lavorativo ce l'ho alle 16...orsù, vado a letto, e ascolto un paio di canzoncine prima

2021-10-06 06:14:12

ho letto qualche bella poesia e ho preso sonno

stamattina alle 4 fino alle 6 dormito bene. Anche il latuda fa la sua, ma il grosso la nostra mente. Spero di non cominciare a stare male come l'altra volta dopo qualche giorno di

latuda..."va dappertutto", non ho mai visto una cosa simile...e così forse va anche dove non dovrebbe andare

quando sarò più pimpante compilo il calendario e compro i due astucci...forse anche se trovo quel che voglio io la media agenda verticale settimanale, che mi dà un po' una mano

2021-10-06 22:02:19

mi viene su la cena....

ieri no, vabbè che questi sono orari da bambini, ma avrei preferito dormire tranquilla....speriamo non sia il latuda. Una volta tanto che avevo cenato tranquilla...magari la pasta era del2014!

OCTOBER 7, THURSDAY

2021-10-07 12:05:13

mente locale

ho segnato appuntamento con zonta il 29 h 11 ho scritto a logiudice che mi tiri su il t4 perchè sono spossata Ho fatto prima di tutto igiene persona e pulizia allo studio (ah, ho trovato una letterina isapettata mi, disperata ma pure incazzata!) La regalerò al destinatario!! Troppo bella, me ne devo fare una copia! Extra orario, comunque queste cose, anche se mi hanno consigliato di "grattarmi all'occorrenza" E con l'andamento dei miei collaboratori perderò anche la pelle! Ho sistemato le penne stilografiche Il cucinino no, troppo stanca ho segnato il seminario lyrics find Ho sentito stefano e quella cosa del trasferimento tecnologico la lasciamo stare ho tutta l'acqua nella vasca, perchè ci ho perso un orecchino con la perlina-bisogna togliere di notte queste cose, quando ce la faccio provo ad andare a pesca stanotte mi sono reiscritta dopo anni a playing for a change...mi ricordo che neanche fatto tempo a pagare con la prepagata la banca mi aveva subito chiamata, bloccandomi la carta, per chiedermi se ero io! Non so mica che roba è sta qua. Comunque credo di essere stata iscritta fino a scadenza della carta e di non aver ascoltato quasi niente, per avvilimento-mio. L'iniziativa mi pareva buona, anche per via delle mie vicissitudini personali. Anzi disdico le sovvenzioni a save the children, perchè è da molto tempo che li considero dispersivi...mi dispiace sempre un po'...ma io volevo il cibo terapeutico, quando ero ricovarata alla neuro, questi fanno di tutto inclusi i traghettatori di africani invece di istruirli all'amor di patria... fatto! tanto è pieno di associazioni che fanno soccorso anche con più modestia, che neanche io da piccola avevo tanti gadget..che si vergognino Qunto sono stanca Non Faccio una copia della lettera, la regalo autentica e unica, e me la rileggo in allegria Adesso guardo quando mi devono arrivare le cose da internet Dovrei togliermi questi braccialetti? O farci un po' di ordine...ne ho metà di rotti con i miei ricordi, provo a recuperare le medaglie e la chiavetta di "satana" il mio amico sergio, desaparecidos facciamo in canetè un unico braccialetto con tutti i pezzi de core! solo che alcuni è meglio che li tenga...beatrice mamma, io oggi 15.30 vanuska disdire rakuten tv didetto qualche newsletter attivata o per guardare un demo -giovannini o per avere il 10% sconto

OCTOBER 8, FRIDAY

2021-10-08 07:51:41

più tardi

tabacco filtrini e cartine dal tabaccaio di buon gusto , cash uno o due posaceneri soliti, bancomat (tanto oramai mi conosce...)

Da Vanuska per il nastrino in canetè per le mededagliette, sacre per lo più (chiavetta porofana ma benedetta)

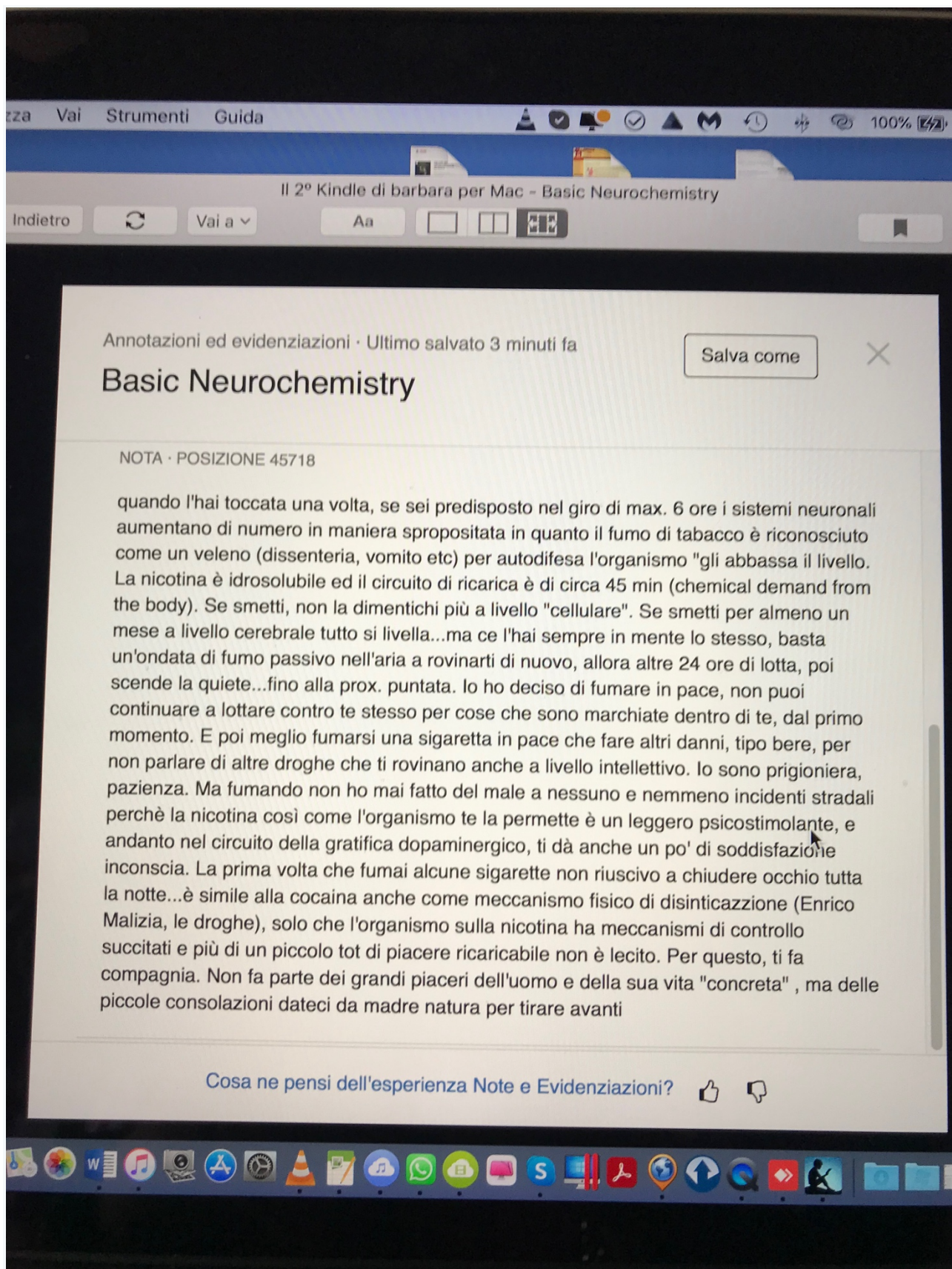
ritorno prelevamento un po' di contanti

totale 1h.30 credo. Mi trascino ancora un po', ma la forza della nicotina mi porterà...

Alternativa alla portata: tabacco etc. in stazione dei treni, tempo 15 min+ 15 e così sia

2021-10-08 14:29:48

la nicotina secondo me

https://www.youtube.com/watch?v=0ZXgWsoKhk8

2021-10-08 14:32:46

detto così

mi faccio quasi pena

2021-10-08 17:06:52

ho ancora mal di testa

mi è venuta in mente l'aspirina col caffè e detto fatto. Mi sento un verme perchè non riesco a fare niente. Le gambe mi hanno ben portato in stazionne a fare scorta di tabacco, mi sentivo pure felice, ma la testa continuava a girare. La testa è tutto. Tutto parte da lì. BEh, dai , da Vanuska andrò domani che è sabato e "non si lavora". non ho neanche la forza di aprire i pacchi. VAbbè che ho tempo ne aspetto molti, finchè non c'è tutto posso prendermela comoda. No, oggi non ho niente nemmeno da seguire. Ascolto qualcosa e deciderò...se questo è decidere...

OCTOBER 9, SATURDAY

2021-10-09 06:26:46

meno mal di testa, ma sempre i miei "salti notturni"

il primo salto è di un sogno di cui ho un ricordo, vago, ma logico, ma me lo tengo segreto, è un po' strampalato. Ho ascoltato un po' di musica, poi ho dovuto staccare immediatamente il bolero di Karajan e correre a letto. Ma avevo il cuore un po' gonfio, perchè pensavo ad una persona che mi è cara, ed è molto misteriosa...mi risponde "in codice", ma io non so il codice!! Così faccio un po' a modo mio... Gli ho chiesto uno skype, di cercarmi, perchè ha molti cloni, e non sai di chi fidarti...ma tanto non mi ha mai risposto nessuno, gli ho scritto io il mio nome skype, gli ho chiesto di cercarmi, ma evidentemente o dorme o non sa ridere...di sè e degli altri. Io sono una persona estremamente seria nelle cose, ma so ridere, di tenerezza e buon cuore e non di stupidità, di drammi umani ne ho avuti abbastanza, per cui nella vita cerco di sdrammatizzare il più possibile-quando non ci sono cose serie di mezzo, di cercare soluzioni costruttive ai problemi, non creare ulteriori problemi. Gli unici investimenti che so fare sono sulla felicità, di piccole mie esigenze che soddisfo, pagandone il giusto prezzo. Secondo la mia famiglia sono una spendacciona, ma non è vero, non mi faccio mancare quel che mi serve, onestamente e facendomi 4 conti. Avrei una cosa da dire ma la dirò in privato. "Vesto chi è nudo", tipo mia mamma, anche se poi alla fine decide di darmi il soldi, perchè sa che ho comprato la casa e sono sempre a risico, e lo sarò prevedo per almeno un anno, forse anche di più visto che ci sarà da rifare la piscina. Pazienza, i lavori bisogna farli quando serve. Ieri sera sono stat a cena da lei ed era vestita come una pezzente e mi sono cascate le braccia...vabbè che ha fatto la salsa di pomodoro ma aveva di meglio da mettersi...e poi la roba si lava. Mi ha trafitto il cervello, perchè sinceramente con tutto quello che ho fatto con papà occuparmi di queste idiozzie mi è intollerabile. E' più in gamba di me, cosa le prende. Io ho già problemi ad occuparmi di me stessa, che ancora per una parte nuoto nel casino col mio mal di testa. Che Dio la conservi altrimenti la mia vita se ne va per quelli che la loro se la sono fatta come hanno voluto/potuto, coi loro sogni, le loro aspirazioni ed il loro impegno. Io non sono sua proprietà così come non lo sarà mai la mia volontà. Mi ha aggredita a cena, poi si pente poi ricomincia...ed io ho difficoltà a digerire dopo questo trattamento. L'ha chiamata pure mio fratello sempre per la stessa tematica, anche se gli avevo mandato a dire tramite la sua compagna le cose, e che avevo parlato con i carabinieri, che gli avrebbero parlato loro perchè anche io nella mia diversità ho il diritto di vivere come sono e come posso. Siamo tutti diversi. Ma io forse un po' di più visto che i mie discorsi non li ha recepiti neanche Beatrice. Io che la mia vita l'ho vissuta con i suoi travagli sulla mia pelle sono così, un po' per scelta un po' per legittima difesa. E loro parlano "in nome dell'amore" che sanno cosa è solo quando sono contenti a fare baldoria, no,non siamo cattivi, questo è il caso estremo,

ma non sanno amare ciò che è diverso da loro. Non so cosa tenta di fare mio fratello con me...con tutte le sue continue intrusioni ed intimidazioni....cambiarmi? Si può apprendere ma non si può cambiare. Nessuno cambia. Per semplicità chiamiamolo carattere, come insieme delle caratteristiche psicofisiche ed istintuali stampate nelle cellule di ognuno. Anche i gatti hanno il loro carattere: il mio Yiuri lo sapevo prendere solo io. Mia mamma lo picchiava per "insegnargli" a starle in braccio, come Zucchi, suo fratello che era tutto una moina. Zucchi dormiva con lei, Yuri no, sulla potrona in camera mia sopra un asciugamano pulito. Talvolta andava a fare il pisolino sopra al mio letto e lì mi sedevo e lo abbracciavo, adagiandomi sopra di lui, cuore contro cuore, respiro contro respiro. Facevamo sempre così. Solo noi. Non veniva mai a farmi moine, le fusa erano un lievissimo accenno appena percettibile. NEssuno dei nostri gatti era sterilizzato perchè io non volevo. Nessuno di loro ha mai segnato il territorio.La notte dentro e fuori all'alba, ma a me non pesava. Ho visto un esempio sublime di maternità nella loro mamma, che si prodigava ed aveva negli ochhi un a incantevole fierezza. Si prendeva un'ora d'aria al giorno, quando tutti erano a posto. Ah, una sera iuri era in piedi sul mio letto credo e gli dievi un velicissimo "bacio" naso contro naso, non so che significò per il gatto ma dormì vicino ai mie piedi, e fu l'unica notte storica per me. La mamma, appena svezzati i cuccili mio fratello la trovò riversa al bordo di via tabacco, tutti gli altri ce li portarono via, con mio grande dolore. Yuri poi aveva buon gusto, prediligeva un certo copriletto spagnolo di gran classe (almeno a gusto mio) cui non ricordo la marca, che comprati per frecciata al cuore...che in teoria sarebbe stato una tovaglia, devo metterlo al sicuro. Figuriamoci se cambi le persone! Alle persone come dicevo dai educazione, ma non gli cambi il marchio di fabbrica. Io sono sempre stata così, da bambina in su, non molto diversaa da adesso. Sono più serena perchè ho potuto studiare. Mi dicevo sempre "se non posso studiare muoio". Non avevo la passione per lo sport, mi volevano rimandare anche in educazione fisica al liceo-rimisi a posto tutte le lezioni di pronto soccorso per la prof. che poi mi diede 8. Feci solo una bellissima lezione di esercizi di Yoga, con sottofondo dei pink floyd e furono tutti incantati. Feci Yoga e meditazione 4 ore al colpo con Mario, che segue i disabili di mente e non fa più yoga nemmeno lui, e riuscii a raggiungere il Nirvana, e questo mi bastò-sapevo di cosa si trattasse. A me è bastato viverlo una volta. Penso che l'amore tra un uomo e una donna non stanchi mai, è legge di natura. Non ne so molto di omosessualità, ma avevo un amico omosessuale (del tipo femmina: faceva i biscotti, cucinava facela lo shopping) che insegnava danza ai bambini a Mestre, quasi gratis e stava con un architetto che aveva fatto l'insegnante di professione. Claudio, ovvio l'ho sempre visto vestito sportivo. Viaggiavamo sempre assieme quando si poteva, gli volevo molto bene, andai anche ad uno spettacolo dei suoi allievi. Per via di un incidente di non so che tipo non potè fare la carriera del ballerino, ma tutti lo adoravano. Una sera, chiacchierando mi raccontò che suo padre picchiava sempre sua madre...il che mi fece pensare e che lui credo scappò di casa. Aveva preswo le parti della donna per repulsione verso la bestialità degli uomini? Io un giorno andai da Claudio a casa sua, suonai il campanello e c'erano tutte le finestre aperte...giuro che ci restai molto male. Non mi invitò mai a casa sua nono stante glielo chiedessi...cioè diceva vieni e poi non mi apriva mai. Un'altra volta in treno lo trovai dopo averlo cercato dappertutto, ed ingenuamente mi sedetti lì. Mi percorse il ghiaccio sulle braccia, perchè a fianco aveva un amico, anche anziano ed erano presi un una specie di rituale di seduzione psicologica fatta di occhiate e di sussurri che dovetti togliere il disturbo con una scusa. Mi

resi conto che pareva un mondo a sè, anche un po' terrificante. Guarda una coppia presa in corteggiamenti quanto apre l'anime ed il sorriso degli altri. Il loro è un mondo chiuso ed inquitante. L'amore omosessuale, specialmente nell'antichità graco romana (da come si evince dai reperti) penso sia una pratica diversa: un volere tutto, un volere troppo e a tutti i costi.

2021-10-09 06:32:14

a Birba

ci sono voluti anni per superare un po' la diffidenza ed uscire dal trauma della sterilizzazione Io mi sono tenuta lontana dalla cosa.

Alla predente Biba (mamma gatta) avevo convinto con il consulto di un amico veterinario di farle provare almeno una volta nella vita la maternità, perchè sarebbe restata traumatizzata.

Oramai arrivata l'ora anche per lei della procedura, io ero disperata e continuavo a scrivere alla gatta e a Dio e a me stessa, dalla biblioteca di ICTP a Miramare. Quando mi hanno detto che era morta ho ringraziato Dio

L'abbiamo seppellita in un angolo del giardino a nord, al civico 35, con il suo collarino rosso. Sono passati molti anni 10 o più, ma tutti gli alberi che vengono piantati lì, crescono fino ad un certo punto, si caricano di frutta, e muoiono...

fa paura vero?

2021-10-09 06:49:02

forse ho capito

sto mettendo in testo quel pdf di libere associazioni che mi venne quella volta dello tsunami japan nel 2011

2021-10-09 06:49:36

fa paura

ma almeno so cosa sto facendo

2021-10-09 06:53:33

empatia

io con il dolore altrui ne ho molta, da piccola dovevo addirittura coprirmi gli occhi se vedevo qualcuno che stava male, nello sguardo, se vedevo qualcuno con gli occhi arrossati mi scendevano le lacrime pure a me

OCTOBER 10, SUNDAY

2021-10-10 11:48:28

ora et labora

OCTOBER 11, MONDAY

2021-10-11 05:59:27

Caro Don Gaetano, mi liberi l'anima

Al di là di tutte le questioni di cui le ho parlato l'atro giono, prendiamone una alla volta, cossì invece di possibili stupidaggini le farò le domande giuste. Dovrebbe arrivarmi oggi la versione più accreditata del Corano in italiano, perchè quel poco che so, lo so per sentito dire da una mia amica, che però lo legge in arabo, essendo di origine Marocchina. Sono riuscita a leggerne una prima pagina e spero il mio Dio e nostro, non se la prenderà per questa lettura, che è a fin di bene, a lode e gloria del Signore Dio nostro-che dovrebbe essere anche il loro.

Comunque non voglio deviare, avrò fatto meditazione due ore prima di scriverle profonda, con" lacrime al seguito", diciamolo così per non perdere mai il senso dell'umorismo e fare grandi tragedie dove non ci sono.

E' una mia questione interiore, che nulla riesce a soffocare, che Dio non vuole soffocare perchè se non ricordo maale chiesi l'intercessione di Sant'Antonio anni or sono, assieme a due figli, grazie che non mi furono conecesse. NE ho chieste tante da bambina e quando vedevo che le cose non facevano che peggiorare mi sono detta che Dio era sicuramente più intelligente di me, e che una cosa lui non la voleva, era ben inutile che recitassi un rosario al giono.

Riguarda Diego e me. Io la prima volta che lo vidi avevo 16 anni e "gli presi le misure" per il mio progetto di ingegneria genetica: volevo fare dei bambini che venissero meglio di me e di lui, che era troppo legnoso, e sicuramente meglio di me che mi sentivo troppo grassa e troppo troppo non so nemmeno io cosa, infelice forse. Diego lo sa. Credo di avergliela raccontato. Comunque una certa attrazione nei mie confronti ce l'aveva, anche se mi osservava di nascosto senza proporre mai niente, neppure una dimostraione di affetto e per questi dissi dentro di me "vaffanculo".

Per essere breve ci siamo ritrovati più che adulti, ad una mia visita medica da lui, io disperata e lui tutto contento e pieno di tenerezza. Io avevo il terrore di fare quella visita da lui, ma non avevo altre possibilità nell'immediatao. Bravo medico, preciso e di poche parole. Non uno che va a caccia di cazzate per far contento il pazienteAvevo il terrore di invischiarmi in una situazione più grande di me, dalla quale non sarei riuscita a cavarmela facilmente-sesto senso- e così fu per filo e per segno, anche se non avevo un'idea di quanto sarebbe stato il dolore che avrei dovuto portare.

Adesso è oro, ma sono stati 17 anni molto impegnativi, ho portato il peso della mia sofferenza e ho dato lui tutto l'amore di cui ero capace. Per il suo bene, per rischiarare le sue ombre. Gli ho sempre fatto tenerezza, rabbia e mi ha sempre chiamata "debole psiche" (cosa che mi offendeva abbastanza, perchè non mi sentivo capita e ritenevo di avere una psiche d'acciaio, ma fragile sì, moltissimo, e lui di questo non se ne è mai accorto consapevolmente) Ho cercato di educarlo,e penso di aver fatto anche un buon lavoro. penso a livello subconcio gli parte l'istinto di farmi una carezza in viso o di usare espressioni tenere nei miei confronti-che quelle ci sono sempre state :"cuccioli" mi chiama e sempre chiamato, bimba etc. come fa anche con le sue nipoti. E' sincero si esprime così. Tanto dure erano le mie lotte che volevo mi chiamasse col mio nome, ma non gli è riuscito malamente che qualche rarissima volta. Io da non so quanto lo chamo "amore mio"/"Amore", che è l'unica cosa che non fa sua mamma.

Don Gaetano! Nonostante tutti i miei sforzi educativi (anche lui a me ha dato tanto in quanto razionale, non geloso, non mi toglie l'aria-forse ne ha bisogno lui per primo) il suo sguardo non cambia, ed io il suo sguardo di lui che "sta bene" una volta nella vita l'ho visto, quando si illuse di me, anni prima della visita, lo sguardo di un uomo. Adesso sono nelle situazioni più fortunate e felici non posso dire "di bambino", no perchè i bambini hanno sguardi di profondità inverosimile (gli occhi sono lo specchio dell'anima"), ma di alta superficialità.

E ci vogliamo bene, e tanto, e ci aiutiamo al bisogno. Non è amore, lo sappiamo benissimo entrambi. Penso che la trasformazione in queste cose non sia di natura: o subito o niente. E sono gli occhi che decidono. E' talmente sincero che se gli chiedo di dirmi "ti amo" difficilemente lo fa, solo se proprio sono supplice, altrimente mi rispoade "lo sai cuccioli che ti voglio bene" Io non penso di chiamarlo amore per ipocrisia, perchè di amore gliene ho dato oltre ogni livello del ragionevole.

Io "ho le mie crisi esistenziali", da quando sono al mondo per questo o per quello-oltre la norma per cui è malattia mentale, le ho sempre avute e generalmente avevo ragione.

Abbiamo persino comprato la casa assieme l'anno scorso lo sa, che chiedemmo la benedizione ed il sostegno del nostro cammino durante la messa. Ma non è cambiato niente. A lui la casa non interessava, l'ha fatto per aiutarmi a non prendere un mutuo, perchè che ci avessi pure il mutuo gli facevo troppo o pena. Non è stato molto da me, non vedeva l'ora di tornare a casa, non so se sono riuscita a farlo resistere una settimana, non so se per via della mia insonnia che lo snerva-anche se a me pareva di non dare disturbo.

Adesso per me è periodo di crisi esistenziali, chiamiamole così come facevo da ragazza, invece che col linguaggio degli psichiatri. Se dico che i suoi occhi sono chiusi verso di me così lo sono anche moltre altre cose. Io il mistero che dietro vi è nascosto (agli occhi di Diego) non lo conosco, nonostante sua mamma mi abbia confidato tutti i problemi di famiglia ed intimi suoi, sempre nascosti anche ai figli. Io gli occhi di sua mamma li ho nel cuore, anche se all'inizio mi ha odiata per non so quale paura, e per quanti anni e fatto soffrire molto. Mi è grata quando lo vesto e mi ringrazia. Io a lei delle mie cose con Diego però non ho mai parlato, a mia mamma un po' sì, solo per quel poco che può capire per sua esperienza personale.

Non so da quanti anni cerco con Diego un rapporto più vero e confacente alla mia natura, ma non ci sono riuscita, anche a suon di ricoveri per le mie affermazioni. Sono una affezionata compagnia, per una pizza o un gelatino...certo io sono felice in quei momenti, perchè gli voglio bene e perchè gli sono grata del suo sostegno. Io non sono in grado di aiutarlo, e penso che nemmeno lui voglia essere aiutato, le sue esigenze le conosce. Forse però pensavo stanotte che potrei incentivarlo a restaurare casa sua, dargli qualche spunto tipo prendersi la camera più grande e nella sua farsi uno studio decente...potesse fargli bene...bisogna vedere però se lui vuole, perchè è molto testardo nelle sue cose

forse sto cercando di scappare...

Ecco io non voglio un Davide che lo mandi a morire in guerra, non lo permetterei mai, gli voglio troppo bene, io non voglio vendetta per me stessa, ma seppur avendo una paura della solitudine e delle carenze affettive, devo riuscire a chiudere questo rapporo nella maniera più onesta possibile. L'amicizia è eterna. Io per lui ci sarò sempre, ma come amica. Quel di più mi uccide dentro. Spero che lui me lo permetta, almeno stavolta, perchè sono alla frutta. Sicuramente proporrà il ricovero, e se due medici si trovano d'accordo sulla cosa, sei automaticamente dentro. Il TSO non ha senso perchè i farmaci non mi rifiuto di prenderli. Devo stare molto attenta, più della volpe del deserto.

Ovviamente restituirgli i soldi che gli spettano. Volevo far partecipare mamma e fratello a questo, ma devo informarmi col notaio. Poi anche date le tensioni frequenti in famiglia sul

mio essere e la mia fragilità alle loro critiche, ho pensato stanotte di lasciarli fuori e di chiedere un mutuo, mi sembra la soluzione di maggior dignità personale. Vendere la casa no, adesso che c'è e con tutto quello che ci ho lavorato. Io sono contenta che loro usino la casa e che siano felici, non gli ho fatto mancare niente e non ho voluto niente in cambio. Questo mi fa stare bene. Le multiproprietà sono un disastro. Preferisco dare ospitalità. Lascio perdere il notaio, la casa me la tengo, almeno che si possa dire che nonostante io sia una malata di mente sono riuscita a combinare qualcosa lo stesso. E' anche questo che fa cambiare idea alla gente, ti viene dovuto un po' di rispetto (dalla scuola di papà)

Prima lo liquido coi soldi che gli devo, e poi automaticamente il resto. Speriamo mi concedano un mutuo, ho un buon capitale di garanzia, anche se MArilena mi diceva che comincerei ad essere troppo vecchia... "io speriamo che me la cavo"

OCTOBER 12, TUESDAY

2021-10-12 02:29:25

sono un po' più serena

Pensavo una cosa: ho rifatto il testamento sulla casetta Marolì 24, metà a mio fratello e metà a Diego. JPM non mi ha dato risposte, sempre che esista e chissà chi sia mai veramente. Venderla del tutto dopo aver tribolato più di mezza vita mi sembra assurdo. Venderla a mia mamma e mio fratello assurdo pure, perchè appena vedono le spese di mantenimento dicono che vanno in albergo tutta la vita, per cui sarebbe meglio lasciare così. Ero io quella che aveva bisogno di un punto di riferimento. Sempre che Diego mi lasci stare. Gli ho dato 17 anni della mia vita, alle sue condizioni. Non ricordo se si discuisì, ma credo di sì, e che la sua risposta era che se andava a puttane gli costava sicuramente di meno. (mi pare quella volta della macchina-che non ho voluto) Ci restai parecchio male, ma c'è puttana e puttana, se io dovessi essermi considerata tale col mio curriculum secondo me avrebbe avuto un bel risparmio, anche tenendo conto di ciò che gli ho sempre dato in impegno personale per aiutarlo a crescere. Quindi mi assolvo. Poi il mio prezzo come puttana sarebbe altissimo, visto che non è nei miei piani lavorativi nè lo è mai stato nè fa parte del mio curriculum professionale e morale. Se io non voglio deve lasciarmi stare, non devo mica riscattare la mia schiavitù...in un certo senso sì, forse no. Ho avuto una schiavitù psicologica nei suoi confronti e paura di mamma e fratello. Devo lottare per togliermela. Non dobbiamo mica diventare nemici, ma non voglio più forzature alla mia intimità e alle mie leggi interiori, mi fa andare fuori di testa. Vanno bene gelato, pizza tiramisù acqua minerale e coca cola, anche le telefonate ad un amico. Mi dispiace anche che è intelligente, razionale, buono e un "bel ragazzo", il che rende tutto più difficile, perchè ci si stenta a credere al mio dolore che c'è sempre stato dietro. Un dolore fatto di sottigliezze in grado di trafiggermi-e che non si dimenticano-il subconscio non vuole.

Come faccio io a spiegarglielo a lui?Qui nessuno viene a salvarti, barbara. Ma non credo riusciranno a ricoverarmi, mi beccherò il doppio del Latuda, cercherò di spiegare le mie questioni di sofferenze sottili anche allo psichiatra...speriamo capirà, ma forse anche no, e pagherò sulla mia pelle di nuovo anche questa bruttura dell'universo umano. PEnso che lotterò col 112 per evitare ricoveri, ma che mi lascino ai domiciliari.

E chissà chi è veramente quello che mi entra nel computer a giocherellare...almeno le poste e le e-mails dovrebbero essere vere

Devo farcela anche stavolta, da sola o quasi contro il mondo...per proteggere le mie verità

OCTOBER 20, WEDNESDAY

2021-10-20 08:16:20

comincio a dormire un po' di più

Sempre andando a letto prestissimo. Mi alzo almeno una volta coi miei pensieri, che mi fanno sobbalzare tutta sudata, DEVO alzarmi sennò impazzisco. Lasciamo perdere il Garmin, che poi quando ritorno a letto non mi conteggia più il sonno perchè la "pausa" è troppo lunga.

Mando a JP le cose che avevo comprato per Sant'Antonio, secondo me gli vanno bene. Satanno pure benedette...Il piumino bordeaux di Armani l'ho regalato a Diego, così Sant'Antonio mi protegge da lui.

Il frate addetto all'arca del Santo, quello che raccoglieva sempre la mia rosa rossa adagitata su uno scalino dell'altare per metterla in acqua, ignorando le mie suppliche di lasciarle seccare lì, mi disse che si prese camicia e calzini ed io piansi come una fontana. Le altre cose non volevo le dessero ai poveri e me le sono portate a casa. Non avevo mutande, lo so...mi dissi userà le sue...lì non vendevano intimo e non volevo prenderne un paio di diego ancora inscatolate nella mia camera da mamma

Devo programmare la giornat

-quello dell'istituto motori CNR per una bella chiacchierata -Vorrei tanto poter parlre un po' con il Fotunato Tito (sperando sia ancora vivo), mi viene da piagere dal bene che gli volevo...Lui, Rccardo, Molesini, e piango sul serio...E' rimasto solo Molesini, oggi lo chiamo. Gianbartolo dellINRIM non credo lo conoscesse. Vivo un po' come il Fortunato Tito , secondo i racconti di Riccardo: comprava casa, restava senza soldi ...ma se la cavava sempre da ci il soprannome il Fortunato Tito. Mi voleva bene anche lui, anche perchè ero allieva di Riccardo, e avevo organizzato alla loro combriccola il congresso di Complessità più sgangherato del mondo, io segretaria, ero preoccupatissima e Tito mi rassicurò che non si erano mai divertiti tanto ad un congresso. Me l'aveva chiesto un forse Emerito di Scienze di Ca' Foscari ed un Bengalese col Parkinson e altri problemi mentali di chimica teorica portato a TS da Salam....NElla sala comunale di Jesolo, nemmeno un centesimo di sponsorizzazione...praticamente c'erano solo i relatori, e che relatori! Io ero seduta vicino a Tito, in prima fila. Tito fece la sua splendida relazione che evendo letto un suo libro non mi era nuova. Forse sì c'era un giovane indiano o bengalese che parlava della impossibilità di riprodurre certi esperimenti: intervenni, forte della mia esperienza con il TTF e dissi che era solo percchè mancava la conoscenza di alcuni passaggi, e sobbalzarono tutti. Credo intavolammo una discussione. Tito se mi senti ti accarezzo il viso e ti abbraccio forte. Era bello sapere che c'eri. Eri un gentiluomo. E anche un bell'uomo. Oltre ad intelligenza ed il resto, una persona meravigliosa...almeno ho avuto l'onore di conoscerti di persona. Che dolore...Che solitudine....

chiamare Molesini

chiamare gianbartolo

ha risposto il gruppo editoriale albatros che stanno prendendo visione di lettere agli psichiatri

Ho vari acquisti e pagamenti in sospeso: Amazon (comprare anche un rotolo di carta da imballaggio marrone) Lascana, Ebay, Aruba pec

Oggi alle 15.15 vado in banca (mi sento un po' meglio ma andiamoci cauti e facciamoci accompagnare da mamma, che NON deve sapere i cavoli miei) a ritirare la prepagata nuova dove ho già caricato quasi 5K , mi faccio fare il conto tondo a 5K vedo se possono "sdebitarmi la carta di credito", perchè avevo rateizzato e raggiunto il tetto mensile di spesa di 5k Ieri ho chiesto un prestito di 15 k da remoto alla banca, per cui sul conto me ne resteranno circa 5.8K da rimborsare a 200 euro al mese in 72 mesi, estinguibile anche prima.

Poi posso pagare tutti e spedire i pacchi che sono pronti. Buttare via carta e cartone nell'apposito bidone, se capita lavare il gas e mettere su una lavastoviglie portare via la raccolta differenziata e cambiare i sacchetti.

Con lo stato d'animo che ho non ho nessuna voglia di parlare con quello dell'istituto motori

cercare-dovrebbero essere in questa casa i ricettari per i succhi lasciando perdere quello complicato-che mi vendettero e non era nenache in vendita, al bar di Elettra certo non hanno tempo di fare cose così elaborate. Che non so nemmeno quanto siano valide

Portare su e inscocciare Angel Juicer e fissare un appuntamento col corriere, penso vada decisamente a finire nel posto giusto, non è un attrezzo facile da gestire in casa.

Per quelli della mensa vedere se posso dare un manuale Gerson di ricette abbordabili, che si mangia non direi proprio benissimo, fanno di quei mix fuori da ogni senso. MAgari se non un manuale gerson qualcos'altro per loro lo trovo. Neanche quello del reboost 21 mi convince, perchè di soloto era anche un modo di dire che il pasto si doveva concludere con un po' di formaggio. Io ho iniziato questa pratica da poco. Comunque sul database TOXNET che chissà se esiste più i topi intossicati da dicloroetano trovavano benefici nell'alimentazione con formaggio (studio russo mi pare). Forse le vitamine del gruppo B, forse anche un po' di E erano più efficenti ed assimilabili rispetto alle preparazioni chimiche , questo lo so per esperienza personale

HAnno fatto una cosa megagalattica facendo probabilmente un gran casino, prima trovare il report era un attimo, forse no...il report grosso lo trovai al NHI, dovrei guardare, ed al toxnet tutti gli articoli dei russi per esempio che con queste cose di tossicologia erano molto bravi e pratici. Devo avere tutto in uno scatolone in garage.

caffè cicca e musica

oggi dovrebbe esserci una piccola consegna amazon poi pago tutti e prenoto il corriere. Forse no, forse sì, ma oramai sì anche pazienza per gli imballaggi miserandi

venerdì 22 ore 11 dr. zonta (farsi prescrivere 2 flaconi en, latuda ne ho (se raddoppia la dose me ne serve ancora), litio e ormoni tiroidei anche)

Pensavo che con la carta di credito prepagata pago le cose "lavorative e le relazion internazionali", libri, cancelleria etc.

Le cose personali, i miei capricci con l'altra

Così faccio un po' meno di caos

2021-10-20 08:19:09

non devo guardare quelle foto

inizio a partire per la tangente

2021-10-20 08:44:14

Me 27 Antennista di fiducia h 14

Stefano, quello coi capelli rossi che nel 2011 ho seguito fin sul tetto e che mi ha fatto partecipe di tutto il lavoro, rispondendo alle mie domande. Mi disse che gli impianti degli elettricisti non erano buoni per la propagazione dei segnali non ricordo più pe via di come mettervano i cavi tra loro. Lui è assolutamente super. E' il suo lavoro e ha la strumentazion per fare le orientazioni e massimizzare i segnali Stavolta sul tetto con lui non ci vado però, parliamo dopo, lo porto nella soffittada mio fratello dove avevamo deciso di far passare i cavi all'epoca. Di solito mi porta materiale molto buono, ne ha dietro nel furgoncino e ti fa anche scelgliere. Quello che avevo nel 2011 era una bomba, quello del piano terra, vediamo se va bene, sennò reperto archeologico resta.

Avevo speso 400 euro nel 2011 dell'impianto + 1 decoder + 1parabola a 2 fuochi

Meglio chiamare veneta assistenze per avere un'idea di quanti soldi devo prelevare, per comperare materiale non dico super ma quasi, a meno che non abbiano un bancomat portatile

A Paolo la parabola non interessa, guarda sempre programmi interessanti tardi la sera. In più questa è una cosa mia. Se vuole si fa tirare i fili da Stefano quando deciderà. Poi figuriamoci se si mette a guardare programmi in inglese

2021-10-20 11:04:52

misono spariti 2 accendini...ma sono rincoglionita o ci sono i fantasmi?

NOVEMBER 17, WEDNESDAY

2021-11-17 19:11:30

una giornata da disperazione

ho dormito fino alle 9.30, coricandomi alle 20.30 circa. Non avevo molta energia come ieri nè positività nè voglia di fare. Ho spulciato le mails in un'oretta o meno, sistemato il calendario dei seminari prossimi. Ho fatto la lezione di francese sembrandomi di farla bene, ed ho ottenuto un risultato disastroso sulla coniugazione dei verbi al futuro. Non so come ho fatto, non so dove ho la testa. Venerdì vedo lo psichiatra, può essere che qualche cosa vada aggiustato con tutto questo dormire e questi "problemi cognitivi". Non devo arrendermi. Ho preso la grammatica e ho guardato il futuro, poi per rendermi conto di quello che avevo fatto sono ritornata a casa mia a prendermi il pc per vedere che diamine avessi coniugato. Domani cercherò di stare più attenta, questo per me è molto importatnte per vedere se la terapia introduce problemi cognitivi. Non ho la più pallida idea di cosa voglia fare lo psichiatra, certo che anche io devo fare la mia parte nel confronto e non essere impreparata. certo che così sono quasi uno zombie se non per le poche ore di veglia. Per carità, bello dormire la notte, mi sono tornate anche energie fisiche, che prima del ricovero non avevo oramai più. Speriamo che qualcosa si possa fare verso una normalità. Mi hanno dato 3 settimane in tutto di convalescenza e riposo, più le tre di circa di ricovero dove sostanzialmente mi davano la terapia prestabilita con il trucco che mi avrebbero tenuto 3 giorni, ed io ho accettato pur di non farmi dare le medicine dai miei ed

essere costretta a stare con loro. Quando sono così non li sopporto, sono molto aggressivi nei miei riguardi e non li riesco a sopportare, non mi capiscono, non mi accettano, mi distruggono tutto, come i pacchi che erano pronti. Ho disdetto le spedizioni ieri, e mi hanno pure rimborsato, per fortuna. Quando è così sono profanatori, per paura che combini la fine del mondo. Ho i miei limiti

venerdì ho la visita medica alle 10.30

NOVEMBER 18, THURSDAY

2021-11-18 08:26:29

svegliata 7.30

un po' meglio, si vede che la lotta interiore qualcosa può anche sui farmaci, almeno spero. Domani visita e ad un punto di resoconto della giornata: esame di coscienza.

Ero triste stamattina al risveglio. Mi sono sentita stupida ad aver mandato un sacco di regali a JP, soeriamo almeno siano belli come sembravano al computer. Poi mi sono detta anche nelle Sacre scritture inviavavo doni ai re per essere ricevuti...io mi accontenterei di un webinar in amicizia almeno...

Non so cosa mi prende, è una forza fortissima, il desiderio di conoscerlo. Viene d'autunno, una botta di psicofarmaci e passa per lo più, ma poi ritorna...

Non so cosa pensi lui di me, il gli ho "aperto il mio calcolatore", con il mio cuore dentro.... Ma in fondo va bene così, chissà che un giorno il mio sogno si avveri, se non altro ci ho "lottato"

Stamattina Stefano ha detto che posso seguire i webinar anche se sono in malattia, provo e vediamo se è interessante, almeno per me, per il mio background. inizia alle 10, meno male, così ho il tempo per una doccia.

Poi devo impegnarmi col corso di francese e la coniugazione del futuro-è un test importante per la mia memoria a breve termine, ne devo rendere conto allo psichiatra, ieri ero sconvolta

2021-11-18 09:55:00

20 minuti al seminario...

non faccio in tempo a fare la lezione di francese, almeno ho fatto la doccia, cambiata ebuttato la roba a lavare. Almeno una cosa gentile per mamma l'ho fatta, ho riposto le stoviglie. Poi sono andata a casa mia, con le mie 4 cose in borsa. Così parlo un po' tra me e me, nel silenzio interiore delle mie preoccupazioni personali. E mi fumo una sigaretta.

Il covid si sta rimangiando il mondo...dopo pochi mesi di quasi spensieratezza estivi

2021-11-18 10:00:07

e lui c'è sempre nel mio cuore

2021-11-18 17:07:20

coniugazione del futuro un po' meglio...un errore di ortografia

disastroso il dettato

NOVEMBER 19, FRIDAY

2021-11-19 06:35:57

h 5.30

coricata h 20

Di fortuna perchè dovevo andare in bagno ho deciso di non coricarmi di nuovo. Ma mi servono tutte quelle ore di sonno? Ho voluto fare una prova e non riandare a dormire, per testare le performances dellla giornata. Oggi ho il Dr.Zonta alle 10.30. Non gli scrivo perchè non sono sicura di me, nel senso che non ho effettuato sufficienti test, ed obiettivamente sono convalescente nel senso che il tempo che ho per agire è poco, con tutto quel sonno. Ieri dopopranzo sono andata a dormire fino alle 14 nel mio letto, a casa mia e mi sembrava di essere una principessa, tutta coccolata nel mio piumino e nei miei merletti. Non ho più quello sfinimento fisico e forse anche psichico che mi impediva di camminare normalmente, era come fossi unbriaca, e ovviamente di guidare la macchina. Sono fresca di amari ricordi, molto amari, di molti generi, anche per me stessa e la mia ingenuità. Ma non potevo fare diversamente, forze della natura. Della terapia non so cosa dire, non la conosco, non sono nemmeno andata a leggere i bugiardini, certo è decisamente meglio che con l'haldol. Dal punto di vista cognitivo ho appena iniziato a valutarmi, da un paio di giorni, è un su e giù che non so giudicare.

Ma perchè mi prende un'infatuazione incontrollabile per JP, per quell'uomo che "ho dedotto" in un certo senso, che non conosco di persona? Trascende la razionalità? E' verità di natura? Questo allo psichiatra non lo dico, è una cosa troppo delicata e mia. Ed io sono troppo fragile. Devo capirmi da sola.

2021-11-19 06:46:27

stasera 21.30 rai 3

c'è un documentario si Geddafi che voglio riuscire a vedere

2021-11-19 06:52:22

vado a dormire un'altra oretta

sono prorio i farmaci

2021-11-19 08:53:14

non ho dormito

ho pensato, ma nemmeno sono riuscita ad alzarmi, a sentirmi sveglia abbastanza, e non è stata un'ora ma due ore, significa che a quella dose di farmaco/i si va dalle 20- alle 20.30 di mattina minimo

2021-11-19 10:06:25

immaginare una vita tanto diversa forse...

Come vive una persona con entrate a molti zeri, seppur guadagnati con sudore (questo è quello che i search danno come primi risultati interessanti, ai quali passo sopra e li faccio uscire dal mio vocabolario) Non ci ho mai pensato a che tipo di vita conduca "uno così"...ti ho inviato una bella coperta (spero sia bella e buona quanto si presentava al monitor). Gira con la scorta? Forse...quella messa delle 5 di mattina dell'anno scorso era assai strana...ti ho cercato ma non ti ho visto, poi tutti mascherati...io sfatta, in tuta di ciniglia nera, che ho pure preso parole da un frate per come mi sono alzata dopo essermi inginocchiata sul marmo nell'altare di S. Antonio, mi è venuto a dire di non inginocchiarmi più se non ero capace di rialzarmi senza che tutta la chiesa mi guardasse il culo...sì così mi ha detto, testuali parole. Era l'alba, ancora semibuio ed attorno alla chiesa era pieno di "macchine grosse nere" tipo audi berlina, una cosa strana per la messa delle 5. Non lo saprò mai, io lui non l'ho trovato...nonostante una sorta di appuntamento telematico dettato da me, in maniera crudelmente piena di incertezza. Sì, crudele.

Ho ricordi di un vecchio film visto in gioventù con mio fratello "wall Street", in cui un giovane si fa strada nel mondo della finanza e gli si apre un mondo luccicante e falso, di feste nei grattacieli, donne meravigliose in abiti super sexy, probabilmente disponibili ed in cerca di fortuna. Questo mi ricordo. Mi fa rabbrividire. Finchè tutto è crollato e questo giovane si è trovato in mezzo alla strada solo come un cane, abbandonato da tutti, allo sfacelo.

Non lo so, sarai andato a queste feste anche tu o ancora ci vai o ci devi andare...a fare public relations? Certo non penso tu sia un cretino. Non ti penso uno sprovveduto. Uno che si fa incantare da miti falsi...magari ci sarai finito dentro anche tu, ma sei salvo e competente. E hai la tua mascotte, quante cose ti tirà, come le mie lo dicono a me...

Forse, dal gossip, costringerci anche i colleghi ti ha reso un po' bizzarro e buttato sul ridicolo, ad averci le renne alle riunioni. A me avrebbe fatto sorridere e messo un po' di buonumore. Quel che conta è che hai fatto un buon lavoro, anche sei io me ne intendo poco. Creava un po' simbolicamente lo "spirito di corpo", che si costruisce nelle miniere, o nella legione traniera invece che in Mc-Kinsey? Io mi devo affidare a quello che ho letto ma mi ha dato l'idea immediatamente della persona. Parlavano di lanci da paracadutista, capisco anche qello ma non ne sarei capace, ho troppa paura.

Adesso sei più maturo, magari la copertina e la TV vanno meglio...sicuramente un altissimo grado di selezione universale anche nei rapporti umani, visto che se riuscirò ad avere una videochat con te sarà l'evento universale. Poi con tutte le persone che conoscerai non avrai un attimo di tregua, con tutti gli impegni...non so come lavori, che ritmi hai, quando fai pausa, quando potrei osare di avviare una vodeochat...ma mi sa che sarebbe un'impresa possibile solo a te... to be continued Poi hai anche due figli, una ex moglie che si arrangerà, e una compagna ("la morta") o qualche altra di nuova. (foto su internet con cuoricino bianco e scritto sposato con una bionda secca che spero sia un espediente pubblico per tenerti lontane le donne). Poi penso che uno come te di donne ne possa tirare su a bizzeffe, sia per ragioni economiche che estetiche. Lo spirito però non si compra e non ha prezzo, è innato e costruito in una vita di scelte e sacrifici. Di gioie anche.

La tua prima ed unica moglie, alle statistiche di dava a lavoretti artistici ed è di origini giapponesi. Bushido. Io in salotto ho la mia bella katana, con due geishe in similavorio al piano di sotto. Credo di aver fotografato tutto o quasi, della casa simbolo del mio mondo, dei miei valori.

Mi piacerebbe tanto conoscerti, magari quando il covid ci lascierà stare, magari un videochat (ho visto che su linkedin si può e non mi hai bloccato in inmail, ma non ho osato provare. Ti ho cercato ovunque su skype, ma ce ne sono così tanti che comunque non mi ha risposto nessuno. Certo vorrei essere un po' carina, non con l'orsetto sportivo ed i capelli scompigliati, come sono ora...andrebbe bene anche così, torgo l'orsetto ed ho una bella tuta, tolgo il gancio sui capelli e cerco di incorniciare il viso...di solito non ci si piace mai...sennò vada come vada, andrebbe bene anche in vestaglia, ma a casa mia, da sola ed in santa pace. Penso che sorriderei, col cuore. Non so cosa riuscirei a dire, dipende da te, di domande facili ne ho una valanga... ci vorrebbe un RDV per riuscire a trovarti, o che ci provassi tu. Io sono in malattia per le due prossime settimane, poi posso tornare a vivere a

casa mia -adesso da mamma ci mangio e ci dormo, il dopopranzo no, dormo nel mio letto e sono nel mio studio. Io adessso che gli esperimenti che ho commissionato hanno tempi biblici, e fincheè non mi sarò riassestata completamente faccio vita monastico/eremitica nel senso che non ho a che fare con nessuno, eccetto che dormo da mamma, nella mia cameretta e mangio là a pranzo. Dormo 12 ore per notte, per cui ho una mattina piuttosto corta, ma la passo nel mio studio, il mondo va avanti e le circolari ed i seminari pure. Oh, spero tanto che tu non ti sia sposato di nuovo! Ma potrebbe anche essere, allora dovrebbe essere la prima domanda che ti dovrei fare-senza sorridere...

2021-11-19 12:03:40

esito visita Dr. Zonta

tutto va come va fino alla prossima visita, litiemia martedì 23, prossima visita 9 dicembre ore 15 (forse ridurremo il sonno farmacologico).

Per le mie fluttuazioni bancarie (acquisti incongrui) finanziamento richiesto, mi consiglia vivamente di affidarmi ad un amministratore di sostegno perchè la mia malattia è fluttunte...non so se la vedo come una bella cosa, affidarmi ad un avvocato, che magari mi impedisca di comprarmi un paio di mutande quando lo voglio, io quello lì lo sbrano. Comunque informarsi è giusto. In fondo io il Dr. Zonta ce l'ho da marzo di quest'anno e stiamo inquadrando la terapia -valutandone la potenzialità e le modalità/tempistiche di intervento, solo ora. Aveva detto anche lui che per fare delle valutazioni ci sarebbe voluto almeno un anno di osservazione, e non sono stata male come gli ultimi 10 con la precedente dottoressa. Staremo a vedere. Io stavo male già questa estate col solo litio, ed abbiamo anche sbagliato il tentatitvo del litio resilient. Come avrò già detto le passeggiate sul lungomare che sono riuscita a fare nel giro di una stagione si contano sulle dita di una mano, tanto era sballato il sonno...non potevo prendere una pasticca di legrestil e dormire? Ma queste cose le stiamo mettendo a punto assieme. Il medico è lui ed impara su ogni persona

2021-11-19 15:36:46

sono le 15 . 18 e non mi sarei più alzata dal letto, tanta è la malinconia

mi ha rattristato molto la visita di stamattina, con questa storia dell'amministratore di sostegno...che crimine avrò fatto a chiedere un finanziamento/prestito da rimborsare a rate alla banca, mi è sembrato un'opzione ragionevole per non sentirmi col culo per terra. In fondo l'anno scorso avevo speso tutto ciò che avevo per la casa al mare, e non ho badato a spese per ristrutturarla ed arredarla, corredarla di tutti i confort. Non è stata mica una cosa da poco col mio stipendio di 2k, arrivato a tanto in decenni. E sono sempre stata considerata una spendacciona dai miei-a parte da papà. Uno dovrà pur sfogarsi un po', sognare, tirarsi su il morale, sì, anche sbagliare...magari un libro non proprio azzeccato. Loro sono convinti che è solo perchè mi fermano prima loro, io no, mi fermano quando ho finito. Il medico dice "non sei tu è la tua malattia"...cos'è che si può suddividere la cosa? Non capisco questi discorsi, ho ascoltato i miei desideri. Credo di avere il senso del limite...la mia biancheria intima segreta? Per soddisfare dei sogni...a chi ne dovrei rendere conto? A mio fratello? A mia mamma?...sì, forse sì, meglio ad un avvocato nominato dal giudice. Per il resto sono piuttosto ben protetta dalla mia onestà.
Sì, mi sono parata le spalle con 15k, credo dignitosamente.

2021-11-19 17:50:12

resoconto della lezione di francese

non c'era il verbo. Commetto disattenzioni ortografiche e di lettura, scarsa attenzione...fretta forse. Forse anche i farmaci che devo prendere in questo periodo non alzano certo il livello di attenzione, ma almeno fino alla prossima visita a dicembre le cose devono andare così, ma colti i difetti, forse posso tentare almeno di mettere forza nell'affrontarli.

NOVEMBER 20, SATURDAY

2021-11-20 17:35:40

tristezza

ieri sera ho provato a guardare il documentario, e mi sono svegliata nell'ultima parte, dal 2011 in poi. Quanta crudeltà, quanta falsezza...ci sono rimasta molto molto male. Avevo mezza idea di guardare il documentario su rayplay, dicono che ci dovrebbe essere tutto...ma quando ne avrò la forza.

Non ho dormito bene, ma ovviamente ho dormito 11 ore e più.

Poterò le ortensie, si accompagna bene al mio stato d'animo d'infinita tristezza

NOVEMBER 23, TUESDAY

2021-11-23 07:46:15

svegliata 6.30-coricata 21

Mi sono svegliata un Po' stravolta e triste anche stamattina. Mi sa che sono in "down" e questi farmaci prescrittimi fanno il loro gioco. Avevo in mente la dottoressa Fregona, la citologa oculista se non sbaglio, del 2004 e c'era pure la giovane psichiatra dell'ospedale: si voleva riesumare la carte dell'epoca degli occhi e dell'intossicazione. Roba da farsi venire il voltastomaco. Poi ieri mi ha chiamato la casa editrice, che ha approvato il libro e per pubblicarlo vorrebbe 3500 euro. Ho detto di no, e per lo stato d'animo attuale sono pure cose da dimenticare, perchè non è finita in gloria, io nonostante la stretta aderenza al litio e ai suoi livelli quest'autunno sono stata male lo stesso,"ci sono cascata ancora" e ci sono ancora dentro. Come vorrei essere stabile, normale pure io...lo pensavo mentre prendevo il caffè e guardavo la moka. Ripensavo al Dr. Zonta, che all'ultima visita era un furia...una sconfitta anche per lui. Ho sbagliato io, ho dannatamente sbagliato. Quando ho percepito gli effetti del latuda, che mi ricordavano vagamente l'haldol gli ho scritto ed ho in terrotto la terapia-era appena andato in ferie e non ha potuto dirmi la sua, con la quale sicuramente avrei proseguito la terapia, prendendo in tempo l'escalation, che poi è molto più dura da bloccare. Ma ci credevo che ce l'avrei fatta col litio solamente. Forse sì ci sono stati tempi peggiori, tuttosommato ero composta almeno. Ma non ho mai sperimentato una mancanza di forza fisica come stavolta-l'organismo doveva abituarsi al latuda e ci ha messo moltissimo tempo, o forse una terribile insonnia che non mi permetteva di recuperare le forze. Stamattina ho la litiemia, e si suppone che con 3x300mg sia un po' bassa, all'ospedale era 0.8 ma bevevo pochissimo senza la mia bottiglia a portata dai mano. Adesso faccio una vita un po' più normale e dovrebbe essere più verosimile il valore.

2021-11-23 07:52:23

comunque

Il Dr. Zonta mi aveva avvertito che gli ci voleva un anno per capire come funzionavo. Mi cura da marzo. E l'autunno quest'anno con la crisi è arrivato pure prima del solito...a tarda estate. Poi per dormire quel lagrestil forse sarebbe andato meglio di en, ma non lo so, non so come e quando si usano questi farmaci...

2021-11-23 09:16:08

mi sento talmente triste che

non andrei nemmeno a casa mia a lavorare e mi fermerei da mia mamma. Mi manca solo l'alimentatore del pc. E così farò, andrò a prendere l'alimentatore. Ripensavo al libro e alle descrizioni presgresse "protagoniste di crisi irrisolte" e a JP e al mio antico desiderio di conoscerlo: l'anno scorso, quest'anno...solo l'averlo noniminato mi ha tirato un po' su l'umore, non è normale

NOVEMBER 24, WEDNESDAY

2021-11-24 07:49:28

ancora litiemia

ieri si è rotta la provetta e si va così ancora ai prelievi stamattina... Dovrebbe essere una giornata tranquilla. Adesso ci confermano che si può consegnare il green pass al datore di lavoro, comunque io per Unipd devo fare comunque missione e si vedrà come fare. Stefano è super sotto pressione, se ieri non mi ha richiamato. Adesso mi preparo. Poi farò Francese oggi è meglio, ieri è stata una catastrofe inspiegabile coi verbi al futuro in ir. Non me lo spiego, ero tornata anche indietro a controllare. Sono da mamma praticamente tutto il giorno e tutte le notti, come vogliansi i medici. La mattina mi preondon incubi ed ho paura. Il Dr. Zonta dice che nelle fasi di iperfunzionalità i pensieri viaggiano ad una velocità tale che si fanno collegamenti erronei ed errori di valutazione della realtà. Fa paura, poi se ne pagano le conseguenze.

2021-11-24 09:59:02

incubi del mattino

Alla fine hanno fatto il prelievo sul dorso della mano, non c'erano altre possibilità. Verificheremo questo litio, spero aumenteremo, perchè il mio stile di vita rispetto a quello dell'ospedale è cambiato: bevo caffè, fumo e bevo più acqua. Per il resto vita eremitica, ma le mie prestazioni non sono così buone. Forse sono un po' troppo sedata.

Sono stata sconvolta dalla lezione di francese di ieri ed ho persino pensato che JP ci avesse messo lo zampino. Perchè poi? Per farmi sentire che esiste? Che si sentiva trascurato? Ma a lui che importa di me? Sono un giochetto. Sempre che questa mia ipotesi sia vera. Avevo verificato la coniugazione. O che con questi farmaci io non ci vedo più bene ed inverto le cose, e sono completamente rincoglionita. Ho avuto paura. E se fosse un pazzo cattivo che volesse farmi del male? Ma che rapporto è mai questo? Io me lo sono "estrapolato" il suo essere e potrei aver anche sbagliato, perchè di fatto io non lo conosco, adattandolo alle mie esigenze emozionali/emotive. Io non lo so perchè l'ho fatto, e piango mentre scrivo, mi trema la mano. Non so perchè ho cercato questa persona o se l'ho trovata per caso. Non lo so, non lo so non lo so. O dimenticare o riorganizzare il pensiero, in qualche modo. L'anno scorso ne parlai con Don Gaetano che volevo ci sposasse, roba da matti, quando mi resi conto che stavo nel mio universo parallelo fatto di "dispetti informatici" e Don Gaetano mi disse che a questa gente del web piace giocare, semplicemente. Ed io ne ero stata coinvolta con tutta la mia persona...

Magari se ci conoscessimo non ci piaceremmo nemmeno, avremmo caratteri incompatibili magari... Io l'ho tediato di e-mails pressocchè tutti i giorni, può darsi che si voglia vendicare... Non so che mi ha preso, non so perchè l'ho fatto...ad uno sconosciuto, ad un fantasma della mia mente che ha preso la forma su di lui... E mi sembrava di avercelo un

rapporto reale...Magari lui cestinava le mie mails...no non credo, ma come ha detto il Dr. Zonta in questi stati di ipereccitabilità si fanno collegamenti fasulli e sbagliati.

Io ho diego, con i suoi difetti e forse ho cercato "lui" per compensare "il mio uomo del fine settimana", per mancanza di quel calore che richiederei all'amore, resta il punto interrogativo che io lui in realtà non lo conosco...nemmeno un video chat innocente, nemmeno in amicizia, nemmeno un sorriso ed uno sguardo, 4 chiacchiere in una qualche mistura di lingue

Dovrei sentirmi presa in giro, e probabilmente è così. Io penso di aver aperto il cuore, di aver cercato un contatto più realistico e più consono alla mia fragilità psicologica, ma non ci sono riuscita mai, sono sempre stata rifiutata.

E che gioco è questo? Magari è un sadomasochista...a me quella gente non piace. Ho bisogno di serenità, di amore di amicizia di lealtà, nelle mie stranezze sono una persona equilibrata e di sani principi. Si più sì gioire degli scherzi, ma fino ad un certo punto, non devono attaccare la centralità di una persona, l'anima ne piange.

Ribadisco è mia la colpa, sono stata io ad andarlo a cercare. Lui gioca, per dispetto probabilmente, per farmela pagare

2021-11-24 10:36:58

mettere la testa a posto riflessione del mattino

Venerdì pomeriggio mi tocca pure l'assistente sociale. Penso di aver veramente toccato il fondo. Sono economicamente libera, come mi ha insegnato che dovevo essere papà, si spera che il mio contratto di lavoro continui a rimanere inossidabile, 2k, ok, ma sicuri. Ero abituata, prima di comperare la casa al mare ad avere un buon gruzzolo sul conto e a disporne a piacimento (sempre entro un limite di ragionevolezza): ci ho messo tutto ed anche molto di più per sistemarla. Certo in collaborazione con Diego. Ho fatto una cosa che non pensavo avrei mai fatto: per mettere i conti a posto dei miei capricci, delle spese del mare, e per non sentirmi il culo per terra ho chiesto un prestito alla banca. Non ci trovo niente di male. Dovevo forse chiederli a mio fratello o a mia mamma, che non me li avrebbero dati, o sentirmi non in grado di pagare le carte di credito? Io per aver chiesto quei 15k non mi sento una debosciata, credo di aver fatto la cosa giusta. Certo mi rendo conto che "per pagare i debiti" devo cambiare un po' atteggiamento verso lo shopping...ho già tante cose che non faccio neanche tempo ad usare. Poi con la vita eremitica che faccio men che meno. Poi col covid in giro men che meno. Dopo il 3 dicembre dovrei ricominciare ad andare in università a Padova 3 giorni la settimana, allora mi dovrò vestire, niente di che, un paio di jeans ed un maglione, e cose ne ho, mica mi devo vestire da festa. Il piumino che uso è quello più vecchio perchè è il più compatibile con il pesante zainetto. 4.5km a piedi tutti i giorni che mi faranno pure bene.

Ah, tornando all'assistente sociale mi vogliono mandare davanti al giudice ed appiopparmi un avvocato che vigili sul mio conto e non so sui miei averi. Mi viene il voltastomaco. La mia famiglia preme, lo psichiatra pure, non so che sarà di questa storia, tutto perchè nelle crisi autunnali spendo di più e hanno paura che faccia qualcosa di inconsulto che non è nel mio DNA

Certo, ci sono stati tempi che appena mi piaceva una cosa me la compravo...vabbè che ho fatto il carico già!

2021-11-24 14:49:20

mezz'ora d'aria

invece di dormire, c'è un po' di sole e sono andata al capitello di Sant'Antonio. Non so da quanto fosse che non facevo 4 passi

2021-11-24 15:11:20

ho pensato

camminando a mezzo sole, che JP non sia cattivo, esaminando alcune cose dei nostri duelli informatici e postali. Poi o non sono stata capace nemmeno di copiare o ieri mi ha fatto un favore alla lezione di francese. Ero tornata indietro a correggere...

2021-11-24 16:01:25

ho problemi coi verbi

anche l'haldol faceva così, influenzava di molto la memoria

2021-11-24 17:56:19

test dei seminari amministrativi

sono follia pura per uno che non è del settore. Ascolto i seminari per informarmi, ma lascio perdere i test, così il tutto viene invalidato. A dicembre ci sarà un seminario più tecnico-scientifico, che parlerà un po' di più la mia lingua, allora farò il test.

Sono preoccupata per le prestazioni mnemoniche sul linguaggio, problema che ho già sperimentato coi farmaci di un certo tipo (recettori D), in più mi stanco molto mentalmente. Non mi piace per niente. Sono tutta "fasciata" in una camicia di forza. Caro Litio, preso da solo...magari con sonnifero al bisogno di questo nuovo tipo che mi danno 2 pasticche al colpo...Spero mi ridiano i miei periodi di maggior brillantezza...e di intervenire al bisogno SUBITO ed in modo quasi indolore. Devo staccare perchè mamma mi pretende

NOVEMBER 26, FRIDAY

2021-11-26 09:09:06

batterie al minimo

il riposo ed il sonno ci sono ma sono al minimo di energia psicofisica, sono i farmaci, sono sicura, non so quali tra i tanti, non so come il Dr. Zonta avrà intenzione di continuare ad usarli, lo saprò la prossima settimana, ma vorrei tanto che questa situazione finisse o avesse una svolta. Mi sveglio sempre di soprassalto in preda a incubi per le mie azioni passate compiute in stato ipereccitatorio mentale. E mi chiedo come ho potuto permettermi tali comportamenti. Non ho fatto del male a nessuno, ma ho agito in maniera assurda, da universo parallelo, il mio. Sono rimasta due ore in cucina stamattina, a fumare, bere caffè e pensare...ci riesco ancora, ma a tradurre i pensieri in azioni , no. Ho pensato anche di riandare a cercare la scatola di laboratorio, misteriosamente sparita. Il tempo è indecente ed uscire per me è follia adesso...riuguradare in auto, nel mio studio, nella cameretta "dei miracoli" nell'altra camera, sotto la scrivania ad angolo...e poi ci sono quei beaker di quarzo modificati che "valgono una fortuna" per il solo fatto anche che lavorarli e aspettare l'ordine è costato mesi.

Oggi pomeriggio mi tocca l'assistente sociale, con mamma e Paolo, che propongo come amministratore di sostegno, ma non so come funziona la cosa, ho più "debiti" che altro. Mi tirerò su, pian piano:limitare i cappricci ed aumentare i risparmi. Caspitina, quella casa è stata il più autentico salasso della mia vita, si chiama investimento immobiliare...e tutti in

famiglia però sono contenti di quella casa al mare, è un punto di ritrovo e socialità, di spensieratezza. Di buoni pranzetti e cenette in compagnia. Sì, forse non è stato un investimento sbagliato, solo un po' azzardato per la mia forza economica, senza tener conto del fatto che la metà ce l'ha messa Diego. Però sono stata un fulmine a renderla "piacevolmente abitabile", per metà dava il voltastomaco. con 20k circa ed un sacco di lavoro intellettivo mio, che quello è gratis, l'ho fatto per me.

Provo a fare la lezione di Francese, i pensieri sfumano, sono troppi. Che almeno faccia quella. Da ieri hanno abbassato i livelli, me ne sono ben accorta. Ero diventata una catastrofe. Ho problemi di memorizzazione linguistica-cognitivi li chiama il Dr. Zonta, saranno i miei poveri recettori D della dopamina assaltati dai farmaci.

Dopo l'incubo il caffè le sigarette e la mediatazione sono andata a lavarmi e avevo un gran bel "musetto", dei bei capelli, a non credere con quello che avevo passato

2021-11-26 09:11:32

Ton meilleur professeur est ta dernière erreur

2021-11-26 09:20:06

mi sono comportata come una pazza

2021-11-26 09:29:20

non ci riesco a fare la lezione, sono alla frutta

ho una cappa in testa, vado a cercare la scatola di laboratorio

2021-11-26 09:48:52

trovata la scatola !!!

Nella cameretta "dei miracoli", quella dove si butta dentro di tutto di quel che non deve stare in giro...che sollievo! Noi gruppo di ricerca di "poveri disperati" non abbiamo perso niente di quel che ci serve. Avverto subito la Adriana Rosselli

2021-11-26 09:54:10

così come so io

il lavoro che ho è preziosissimo per me

2021-11-26 11:15:29

ascolterei musica ma non posso

sono da mamma. Non riesco a fare niente, solo a soffrire nel cuore. Ho il fine settimana per la lezione di francese, se non me la sento oggi. Mi sento triste. Molto triste. E quasi un po' confusa. Vorrei liberarmi ma non so come fare. Caffè e sigaretta non aiutano. Non vedo l'ora che passi la prossima settimana, che Dio voglia che riusciamo ad ottenere quei risultati SERS-UV, anche quelli sono un blocco sullo stomaco. Poi il 3 Dicembre esco dalla malattia e ricomincio ad andare a lavorare all'Unipd 3 volte la settimana, che non potrà che farmi bene, oltre che a far bene al lavoro. Questa è una nota positiva, non so da quanto col covid in giro sto facendo l'eremita, con le mani legate. Mi riporterà in una realtà più reale. Andrò in treno con la FPP2, avrò da camminare e da stare anche coi colleghi, sebbene i nostri lavori siano indipendenti. Ho guardato linkedin e JP è quasi scomparso con la scritta "questo utente non può ricevere messaggi", spero non ce l'abbia su con me, dopo tutto il trambusto che gli ho provocato. D'altra parte ho scritto solo stupidaggini, ma mi dispiace. Spero si stia aggiornando il profilo, non so perchè ci sono così affezionata, forse anche si ma non si può, niente si può, nemmeno scambiarsi un sorriso, neanche fosse in galera, lui...mi vengono le lacrime Adesso vado a sbirciare linkedin...qui l'unica cosa che potrei

postare sarebbe il primo UVSERS col Platino, questa sarebbe una grande notizia, noi poverelli che ce la facciamo "contro i potenti" ed i "disperati della tecnica" che pubbliano tutto. Che Dio ci aiuti, noi veramente ci siamo sopra da anni ormai ed abbiamo fatto le cose in grande stile. Di JP c'è scritto questo profilo non è disponibile, sich...

2021-11-26 11:33:13

e quando poco dopo mi arriva pinterest

penso a lui

NOVEMBER 27, SATURDAY

2021-11-27 08:34:18

niente incubi

mi arriva un messager alle 6.55, che stavo per alzarmi...non so , sempre due arabi e le loro scene di vita, io guardo, ma non rispondo mai. Poi c'è uno che mi manda la buonanotte e non rispondo mai. Boh? Ieri credo di aver giocato un po' con JP, almeno spero sia così...mi ha rasserenato, nel tardo pomeriggio. Sta facendo esperienze importanti, su linkedin ho visto, sono contenta per lui. Se è vero che c'era lui con me in quelle notti di musica e riflessioni personali, rischiava la psichiatria pure lui. Anzi se riesco mi salvo la foto dove è in conferenza, mi ha rasserenato sapere che diamine facesse, gli sono molto affezionata.

Adesso sto usando gli occhiali da vicino più forti e ci vedo meglio...forse è giunto il momento di potenziare le lenti anche sui mie storici occhiali verdi, anzi forse no, perchè se mi distanzio un po' mi vanno meglio quelli, perciò continuiamo così .

Siamo stati tutti e tre dall'assistente sociale ieri, quel prestito che chiesi e le mie spese non sono andate proprio giù a nessuno, e così il giudice nominerà mio fratello amministratore di sostegno, mi lasceranno dei soldi per le mie esigenze, cointesteremo il mio conto tutte le mie operazioni bancarie/investimenti dovranno essere controfirmati da lui, previa approvazione del giudice. Così nel caso stessi male in crisi non potrei "fare danni" a me stessa. Hanno il terrore che venga circuita in un momento di fragilità. Quessto è da un decennio almeno, dal 2011, primo ricovero con lo Tsunami di cui mi ero assunta le colpe, per via dei miei pensieri e dei miei scritti. Meglio così allora...loro stanno tranquilli, io faccio la figura dell'incapace, ma almeno vivo tranquilla, tanto per quelle che sono le mie entrate c'è poco da amministrare...io finora non mi sono mai sentita talmente incapace da aver bisogno di questo, ragiono, ma so che sono molto fragile. Sembra pure che mio fratello abbia un atteggiamento più sereno e compassionevole con me, forse era questo che ci voleva. Scocciatura burocratica che devono essere avvertiti ed approvare la cosa i parenti fino al 4 grado, genitori fratelli cugini e figli maggiorenni dei cugini...roba da matti. Sembra pure che la trafila burocratica si estenda anche al fatto di fare un bonifico, deve passare attraverso l'approvazione del giudice, mi devo informare per le bollette! Quelle le paga in automatico la banca, spero non ci sia burocrazia anche qui.

Comunque stamattina sto abbastanza bene, in qualche momento farò la lezione di francese -ho tutto il we- e guarderò su raiplay il documentario di ieri sera sull'Afganistan.

Potrei fare una doccia per risvegliarmi bene e cominciare positivamente la giornata

2021-11-27 11:21:55

sono una sognatrice

così emozionata da essere paralizzata, mi tengo nel cuore i miei sogni e le mie emozioni d'amore si tratta, sempre spero che quella coperta sia bella e la mia povera mente chissà che cosa ci ricamerà sopra tremo j'aime

je n'aime que toi je ne connaitre pas avec la raison? maybe

2021-11-27 20:19:46

buona notte

pregherò

2021-11-27 20:21:00

se potessi ascolterei

pazza idea, Pravo Pavarotti

NOVEMBER 28, SUNDAY

2021-11-28 08:29:40

ho avuto paura stanotte

ho dovuto disistallare messenger dal telefonino, questo mondo è pieno di pazzi perversi. Colpa di tutti gli amici che anni fa ho accettato "alla cavolo" alla velocità della luce quando avevo fatto la pagina di Amor di Sant'Antonio di Padova, sono più di 4000 e non conosco nessuno, quasi tutti arabi...povera me. E di gente che su messenger ci va giù sul pesante, incluso un ragazzino adolescente che mi ha adescata all'epoca dicendo che ero bella come la sua mamma, ho cercato di rinsavirlo, roba da rabbirividire, poi ha cancellato quello che ha scritto e non si è più fatto sentire. Potevo rispondere e liquidarli con 4 parolacce, ma c'è mia mamma nella camera di fianco, le sarebbe preso un colpo. Poi avevo lasciato il computer in standby ed ho pure avuto paura che ci si infilasse dentro qualche malintenzionato. Ma come fanno questi debosciati di messenger a fare tanti complimenti estetici? Non posto mai foto, solo musica e riflessioni varie, per lo più in crisi ma cerco di evitare il personale. Mi era passato per la testa ti cancellare anche il profilo facebook, ma ho troppi ricordi, e i liberi recensionisti ed amor di sant'antonio di padova, che non voglio cancellare...mi metterò pian piano a cancellare amici. Mio fratello è interdetto alle mie cose sennò mi strozza. Ogni volta che stavo male e che volevo sfogarmi scrivevo lì, ed avevo amici in comune con mio fratello, che non mi hanno mai scritto una riga di conforto, o che ne so, andavano solo da mio fratello a dire "cosa dice tua sorella?" tutti sconvolti...ed era autunno...e mi toccava così la psichiatria, almeno lì ero protetta perchè mi volevano spellare viva a casa...e non credo di aver mai scritto una cattiveria che fosse una nè cosa idiota. "io vivo in uno strano mondo dove ci son pochi problemi, dove la gente non ha schemi" Sognando -Don Backy....questa sì la devo aver postata molte volte. Penso ci si debba proteggere dalla gente che non può capire, perchè non ne ha i mezzi nè l'educazione. Papà mi diceva sempre che credevo nella bontà del mondo, e che a furia di calci ricevuti avrei capito, che ero come il mio gattino nero, piccolino, che faceva le feste a tutti. Ieri pomeriggio Diego mi ha detto che poteva pagarmi lui i debiti ma che dovrei "essere stata brava" e come e dove? A letto ovviamente. Ho detto che mi arrangiavo, e mi ha dato ragione perchè così avrei imparato la lezione... Non soffro neanche più, non peso le sue parole, ma stanotte mentre recitavo il rosario, mi sono detta: niente pisolino a letto doporanzo: sul divano di mamma e poi si guarda il documentario sull'Afganistan. Ieri abbiamo seguito la messa di Ennio Doris, ad un tiro di schioppo da Bassano. Bella la lettura che hanno chiamato "inno alla carità" di San Paolo (lettere ai corinzi o ai romani), era quella delle due che non conoscevo bene, la rileggerò, ieri sera JP non me la permesso. JP, mi ha

fatto pure da "amministratore di sostegno", perchè volevo comprare Babbel per imparare il francese, e Paypal no si agganciava, grazie JP. Ho già il corso migliore sul mercato raccomandato dall'allianz francaise o qualcosa del genere....è la testa il problema, sono queste medicine. Grazie JP, della tua intelligente "coccola". Poi Diego mi ha raccontato che ha portato dentro le enormi piante di limoni nel garage, e che una volta non ci fossero più stati i suoi genitori le avrebbe regalate ai fratelli, o comunque se ne sarebbe liberato. Gli ho chiesto: "ma nemmeno allora verresti a vivere con me?" mi ha risposto: "dovrei essere ancora più pazzo di te" e mi ha dato una pacca sulla spalla...mia mamma gli avrebbe dato un calcio in culo e gli avrebbe insegnato la strada di casa. Mia mamma in queste cose ha molto carattere, io non ne sono capace, subisco, non so perchè, forse ho troppa paura di restare sola e senza punti di riferimento. L'amicizia c'è, ma il subconscio soffre. Non mi capisce. Ho cercato tante volte di leggergli quello che scrivevo,e dopo pochi minuti si è sempre rifutato che andassi avanti. Ma come puoi amare se l'anima di una persona non la conosci? Lui con me è buono-almeno credo-ma come puoi fare l'amore? E' fare l'amore questo? E' un gioco a lui gradito, a me anche no. Bello il video di quei due sotto le lenzuola, bellissimo, due che si conoscono, che si coccolano, che si guardano felici negli occhi. Che si vogliono bene. Io sono sempre tesa. Forse sì, avrei bisogno d'amore.Cos'è questa roba che faccio io? Per non essere abbandonata. Non lo faccio quasi mai d'inverno, sommato alla crisi e al sole che scalda l'anima spargendo in giro un po' di allegria, ed al suo rifiuto della mia tristezza. Ma mi sa che mi toccherà, sennò saranno guai e tutto l'inverno non lo scampo in castità. Si passerà velocemente all'azione, e per me non prenderò niente, non so cosa mi scatta dentro, il subconscio detta legge. Povera Barbara...e cosa capiscono anche questi idioti di messanger delle donne...di una come me ancora meno. Mi sono sfogata ma mi fa male l'anima, mi sembra di averci una pietra dentro. E' senz'altro una buona amicizia, fatta di camminate in montagna, di shopping (che lui odia), di regalini che gli chiedo per sentirmi un po' felice e coccolata, ma di progetti di vita in 17 anni non se ne è mai parlato, perchè lui li rifiuta, li ha sempre rifiutati...ma come si fa? Se vuoi bene ad una persona hai voglia e bisogno di condividerci un po' le cose...almeno per me è così...ci ho provato nel settembre 2014 al pieno delle forze, ed è durata forse 10 giorni...poi lui se ne è andato ed io ero già in crisi, non sentivo la sua anima, e con la mia maglietta rossa di che Guevara a letto, l'amore non l'abbiamo fatto mai. Pensavo fermamente che fosse una cosa che "dovevi sentire", mentre dentro io avevo solo angoscia. A tavola mi comportavo da "mogliettina perfetta" di superclasse, cucinavo sempre buone cenette in sala da pranzo con una tavola che trovavo meravigliosa...mancavano solo i fiori. Ma forse lui non era in grado di apprezzare. Forse questo è il motivo, così come non è in grado di apprezzare tante altre cose...quando glielo faccio notare mi dice "non mi interessa". E non è stupido. E non è cattivo. Ed è educato. E ha molte buone qualità, ma tutto quello che faccio io va semplicemente "in fumo"...non so come spiegare...e tutto quello che sono io non so cosa sia per lui, non lo capisco. Sarò un buon commilitone. Un compagno di marcia. Oh papà, ci fossi tu forte e sano qui con me...lacrimo, queste cose tu sapresti spiegarmele in pochi minuti, io con la mia testa non riesco a concepire...Io ho una testa di donna, che forse non può capire le cose degli uomini. Forse è una legge di natura? Forse ho letto troppe favole, dove si deve venire salvate? (da uno che ti sa amare) Avevo sentito qualcosa che suonava vagamente come che gli americani volevano abolire i disney su questo tono...togliendo molta poesia alla vita dico io, dove le donne "dovevano salvarsi da sole". E dove la metti "la sirenetta"? Aboliremmo

l'amore. La sirenetta non si può toccare, è l'unico film che ho visto. Quello che non c'era nei miei libri. Ed è bellissimo. Ma triste. Chiudo qui o mi va a pezzi la testa

2021-11-28 08:32:08

avrei bisogno di un uomo intelligente

intelligere dal latino vuol dire capire

2021-11-28 08:35:11

poi mi hanno insegnato

che non si deve avere "bisogno" di un uomo, l'amore ed il bisogno sono due cose diverse, ma come puoi non amare se trovi "quello di cui hai bisogno"? La tua metà del cielo? Quindi mi hanno insegnato una stupidaggine

2021-11-28 08:40:02

certo poi ti deve anche piacere

ma nelle favole c'erano uomini brutti e di valore con fanciulle bellissime

2021-11-28 08:40:48

io credo alle favole

ai bambini si dà il meglio con semplicità

2021-11-28 08:42:42

e poi è l'anima che conta

e quella passa per gli occhi, è quella che ti serve per fare l'amore, l'intesa di due anime

2021-11-28 08:43:53

quello che mi manca

2021-11-28 10:49:48

non riesco a studiare

Ho la testa che sembra un frullatore. Ed il cuore dolente. Mi sono fatta un pianto con un calabrese di messanger, un uomo parecchio più anziano di me, a meno che gli anni non li portasse davvero male. Sembrava capitato apposta, mandato da un angelo, se non che poi cercava una relazione...ospitarmi nel suo letto e a casa sua. il numero di telefono...lì ho staccato con gentilezza, dopo avergli detto di no che io sono innamorata di un fantasma, probabilmente. Sono troppo scossa per la lezione di francese, sembra mi sia passato sopra un camion. Ha chiamato Diego, è presto ma preparo già la tavola, più tardi cucino il secondo, il primo è pronto. E dalla sua camera mamma mi invita a passare la polvere sulle scale. Lo farò subito

NOVEMBER 29, MONDAY

2021-11-29 09:43:49

40 gocce di En

Ero molto ansiosa evidentemente ieri sera, con quello che avevo scritto, che mi ero cavata fuori dal torace. Con quel pianto con il calabrese di messanger... E' venuto diego per pranzo, non fiori per me ma le pastine per chi le meritava, ovvero mia mamma. Abbiamo pranzato, fatto divano e guardato il lunghissimo documentario sull'Afganistan-molto doloroso anche quello. Poi abbiamo ascoltato tre canzoni credo, Bob dylan (LAdy lay), "Mama" dei queen perchè volevo essere sicura del testo, che quel lamento "preferirei non essere mai nato" non l'avessi solo immaginato io. Effettivamente c'era. C'erano sottotitoli, meraviglioso, "ti tirerò fuori i colori che hai dentro e li farò brillare", o qualcosa del genere, ed ho spiegato che quella era la parte più bella, Diego non fa caso ai testi, e mi ha dato della poetessa. Mi ha chiesto assieme a te non ci sto più cantata dalla Vanoni, ed aveva gli occhi lucidi, io pure di più di lui. Gli ho detto e se trovassi qualcuno che sanasse le mie

ferite? E tu pure? Saremmo amici per sempre. Lui mi ha risposto: "non stai ancora bene evidentemente" (cioè sei malata). L'anima mia lo è, di certo. Non la testa. Fumerei e prenderei un caffè ma mia mamma è in cucina e ne soffrirebbe troppo, non vorrei una predica. Mastico una nicorette da 4 mg. Provo a prenotare la terza dose di vaccino per me e mio fratello. Qui ci sono molti casi anche tra persone conosciute. Ho staccato messenger dal telefonono e dal pc, ho fatto quella chat ieri ed ho la famiglia nel panico-roba da matti. Poi non vedo più il viaggio della speranza di due arabi, che vivono di vita povera e semplice, ma che nella miseria si trattano bene ai pasti... Agire! Un pensierino a quello "sconosciuto" che chiamo JP, ma che dà un po' di gioia al mio cuore ferito

2021-11-29 09:59:07

si cominciano a Elettra gli esperimenti PtNPs

Intanto Francesco allinea il set up, poi preparerà i campioni, tenendomi aggiornata, Che Dio ci a aiuti

2021-11-29 11:00:31

francese bene

ma devono sia aver cambiato la lezione di venerdì sia abbassato il livello

2021-11-29 18:26:19

mi sembra di non aver niente da fare oggi, cioè adesso

Fatto francese, ok, potrei sempre studiare un po', ma per oggi mi considero a posto. Gli esperimenti vanno a rilento, ci sono ancora malfunzionamenti del setup Raman, Francesco mi tiene aggiornata, ha detto, comunque ogni tanto lo pungolo io. I campioni e la loro preparazione secondo inviato protocollo andranno a domani, può al massimo preparare il rame ed il silicio da Cinzia, così avrà tutto pronto e potrebbe cominciare presto la mattina due tre ore secondo me ci vogliono per fare un buono strato di Pt NPs ed andare sul sicuro, forse anche meno, forse no, i silici che gli ho commissinato sono molto piccoli... Ho giocato un po' a spostare icone per vedere se lui c'è... Stasera con Paolo prenotiamo la 3 vaccinazione covid E' la mia ultima settimana di reclusione (fino a venerdì compreso), poi posso uscire e vado in farmacia a prendere una scorticina di FPP2, che mi servono per andare in treno a Padova. Moreno mi parla dopo che gli abbiamo portato un risultato, quindi fra 3 giorni circa, sperando in un risultato positivo così su Silicio. sennò dobbiamo pensare ad altre soluzioni. L'abbonamento del treno lo faccio dopo che ho parlato con Moreno-ma io DEVO andare a padova per contratto 3 gg la settimana, non può dirmi di no...almeno spero, non posso mica emigrare a Basovizza di nuovo-Aiuto! Non ci penso neanche. il 9 dicembre ho il DR. Zonta, e fino ad allora sarà un mistero la prosecuzione della terapia. Fatto sta che il litio da solo ha fallito nella mia fase accelerata, proprio la settimana che avrò i giorni a Padova che devo programmare dal punto di vista burocratico con lo IOM (Stefano e Rossella-cioè chiedere per tempo missione, ovviamente non il 9...bisognerebbe fare 6-7-8, quindi la domanda la devo fare questa settimana) Ecco ho scritto a moreno. La scatola di laboratorio la devo portare in treno, ma non è grande. Mangerò panino, non so se possiamo pranzare tutti nella stanza dei vecchi tempi assieme. Spero ci sia posto per me nell'ufficio adiacente al laboratorio, non so quanto debba essere il distanziamento, nè quante persone nuove siano arrivate, devo attendere la risposta di Moreno.

Tirati giù dall'armadio due scatoloni di maglioni invernali, le suolette di lana per gli scarpocini, 1 jens è qui gli altri a casa mia, trovato anche i berretti di lana, devo guardare quello grigio coi guanti deve essere nella camera grande-non li ho trovati, ma c'è una gran

confusione, in questi giorni sistemerò, cè pure una parte delle lenzuola di lino che avevo comperato-metà è a casa mia.

Il berretto nero coi guanti deve essere dentro alla borsa nera che conteneva il super golf con le frange...che confusione! trovato berretto grigio e guanti, quelli che di solito uso per PD, che sollievo adesso manca piumino vecchio e completo berretto nero-sarà a casa mia, faccio una puntatina così porto anche le lenzuola. Forza Barbara!

Piumino, guanti e berretto ritrovati eccetto il foulard di lana che mi piaceva tanto, rosa ed etnico che usavo a Basovizza...se non si è dissolto lo ritroverò

sito per la vaccinazione covid intasato, a qualche ora proverò, dopo il lavoro deve esserci alta affluenza

Problemi con il laser per francesco, riprende domani

NOVEMBER 30, TUESDAY

2021-11-30 06:09:17

forse è servito l'esercizio del monaco shaolin

mi sono svegliata presto, e riposata, nonostante tutte le medicine...vabbè che ieri avevo dormito 10 ore e più... L'ho cercato e sono contenta che sta bene nella sua pegasus, mi sono iscritta anche alla newsletter, per avere sue notizie. E questo nonostante tutti gli antipsicotici che mi rifilano...

Ho il desktop che è un macello, dovrei archiviare ma non mi è possibile...che sia lui? Il suo buongiorno? Ma che faccia anche lui una "vita strampalata" come quella dei ricercatori? almeno quelli come me...

Ho dormito, mi sembra bene. I miei colleghi inizieranno tra le 8 e le 9, più le 9...speriamo il laser di francesco si riesca a mettere a posto e che non sia danneggiato.

Moreno mi ha risposto che dovrebbe esserci un lungo ponte nei giorni che gli ho chiesto, pazienza farò TL poi recupererò, si va al 10, oppure al 13-14-15, che è più sensato forse, devo sentire lui.

Marilena ha il figlio positivo ed è in isolamento domiciliare, per cui in banca si andrà quando sta bene e ritorna. Ha proposto a mamma di aiutarmi a "pagare i debiti", almeno una parte, mi svuoteranno il conto o quasi...vabbè facciamo come vogliono loro.

Le psicosi sono pensieri fissi, io lo penso e basta, ma non in maniera patologica, perchè mi piace. Perchè mi ispira...come le muse ai poeti? Ci ho dei sentimenti nei suoi riguardi, seppur fantasmatici...forse anche per forza di cose immaginifico-fantastici. Mah, se mi sarà almeno un po' amico...sogno un sorriso in videochat...quando abiterò a casa mia...chissà se sono ricambiata...non lo potrò mai sapere fino a che non verrà quel giorno...

Dai dai, Barbarella, fai la lezione di francese... Dai dai Barbarella che poi segui un seminario di nutrizione e segui francesco e ti accordi con moreno...

2021-11-30 07:52:03

trovo sempre sorprese

con gli aggiornamenti dei downloader! E' lui almeno spero, così vuole il cuore. Mi era arrivata un mail floriday o che cavolo, pensavo mi volesse mandare dei fiori con

l'interflora...cazzate psichiatriche! Vendevano vestiti. Ma non mi considero matta, ho solo fatto un'associazione mentale immaginifico fantastica...non sono schizofrenica. Sono una sognatrice, basta. Una romantica. I miei 50 anni li ho, posso dire "roba d'altri tempi"....vado a vestirmi e chi ne ha voglia? Sono finite pure le banane Ci sarà anche la seconda parte del monaco shaolin da fare oggi fumerò una sigaretta e me ne starò vicino qui...a lui ecco metto su un caffè e mangio una fetta biscottata integrale con la marmellata di mamma, che è ancora a letto. Finchè tutto il mondo è dormiente tutto è tranquillo Poi con tutte quelle belle canzoni francesi faccio un po' di ascolto e mi abituo, così anche imparo....a dire parole d'amore...che bello... Ieri sono andata a casa a prendermi le cuffie Mi è venuto dal cuore "il cielo in una stanza" di Gino Paoli, e poi dalla sua collezione ho ascoltato "E se tu non esistessi"... Sono arrivate le bacheche di pinterest, belle, anche queste le attribuisco a lui, magari sbaglio, è un collegamento erroneo, ma penso a lui, questo sì, non è sbagliato, è lecito "dietro una corazza forte si nasconde un'anima fragile" in sostanza, anche a lui attribuisco una forte corazza, come al porcospino della foto, ed anche a me stessa...mah, forse no, non sono poi tanto corazzata...poi lui forse non è poi così fragile, io lo sono parecchio, è solo un cuor gentile, alla francese gentile. Mi sembra di sentire un allontanamento, forse deve lavarsi vestirsi e fare colazione pure lui. Un bacio

2021-11-30 07:54:06

no, lui c'è

forse è solo il mio senso del dovere...sennò scandalizzo mia mamma

2021-11-30 08:46:02

inizia in un certo senso l'orario di ufficio, meno un quarto alle 9

ho già mandato a moreno e francesco whatsapp

2021-11-30 15:30:22

cose da fare

domani andare a casa a firmare stampare e scannerizzare il modulo covid per iom-unipd. C'è tempo 13-14-15 dicembre.

Ho seguito un interessantissimo evento cnr di nutrizione...eh sì ho messo su peso col covid, come quasi tutti. Ma adesso che ricomincio a lavorare cammino per bene, mangio già meno, ma in famiglia fare "dieta" è difficile, poi quella della Bordignon era iperproteica, la sconsigliavano al seminario, una mediterranea bilanciata nella frutta verdura, cereali possibilmente integrali, cibi fermentati (crauti, olive in salamoia) fanno benissimo, pure lo yougurt, meglio intero. Il microbiota intestinale ne guadagna e così pure l'umore, diceva che l'intestino è collegato da non credere al cervello. Ecco ora mi mangio una bella mela red delicious, e cerco di volermi bene. Mi sono buttata sul "comfort food", sì anche quest'estate, specialmente quando ero da sola...adesso mi sembra di avere vicino qualcuno che mi vuole bene...è più facile volersi bene

2021-11-30 15:32:04

anche i legumi (fagioli e ceci io odio i piselli)

le carote lesse e le melanzane, quelle cose dolciastre le odio Però le vellutate di carote mi piacciono, ne ho fatte tante quando mamma aveva riempito il frigo di carote ed era all'ospedale, sì anche di finocchi, ne facevo quantità industriali e le mettevo in congelatore...

2021-11-30 17:05:43

e..

non mi lascia pulire la scrivania...vabbè avrà i suoi buoni motivi, è geloso: non mi ha lasciato mettere l'abbraccio a francesco...sono contenta...chissà che tipo è in realtà...ma secondo me si è addolcito...

DECEMBER 1, WEDNESDAY

2021-12-01 06:30:08

mi sarei svegliata alle 5...

ma mamma mi ha sentita, e dopo aver preso le medicine ed un po' di caffè, sono tornata a letto ho fumato e non ho dormito, ho meditato sulla mia vita fino alle 6. Colazione: banana caffè amaro una fetta biscottata con la marmellata. Forse sono ancora un po' in fase dormiente, ma non riesco più a stare a letto

2021-12-01 07:36:14

francese benino

due errori di distarazione-ortografia nel futuro, devo ricontrollare il tutto dopo che ho fatto il lavoro-cioè scritto le cose, per il resto errori vari, ma che poi ti spiegano ed impari

2021-12-01 07:45:00

vado a fare una doccia

ho i capelli sporchi

2021-12-01 15:25:42

sono paralizzata

e un po' malinconica, cioè triste senza apparente motivo

2021-12-01 15:26:22

non so cosa fare

provo a riposare un po' sul divano dove sono seduta, forse devo sedimentare le idee...funziona poco, almeno ho fatto due parole al cell con padre gaetano ho bisogno di parlare con qualcuno

2021-12-01 17:00:27

ho parlato un po' con Katia

mi ha tirato su un po', dicendomi il peggio è passato...lei sa cosa vuol dire, è una mia "compagna di sventura", come ci chiama Diego. L'ho sentita meglio del solito, direi bene, mi fa piacere. Peccato abbiamo dovuto interrompere la telefonata, ma la mia tensione è scesa. Cosa ho fatto oggi: LEzione di francese benino, peccato non ho una gran memoria, anche Katia dice che sono i farmaci, per togliere i pensieri fissi ti tolgono anche quelli buoni.

Ho rivisto la cartella memoria e appunto visto che devo fare i ripassi, a 10 min a 1 ora a 24 ore, proverò, ma sono un po' menomata.

Nella cartella avevo messo anche l'articolo sul subconscio-inconscio e come ferite della nostra vita possano incidere anche sulle nevrosi, che devono venir fatte emergere. Quello che sto facendo io scrivendo praticamente, e fa male scrivere certe cose di certe ferite. Certo il litio non lo abbandonerò mai, mi salva dalle oscillazioni anomale, ma i crolli quelli si possono prevenire di certo, ne sono quasi certa. Ne ho sputati di rospi in solitaria e con lo psichiatra per iscritto C'era nella cartella anche una sua foto, del mio "fantasma"...forse rassomiglia un po' al mio pupazzetto dei boschi? Il mio umore sta salendo un po' nessun essere umano è un'isola

2021-12-01 17:01:46

forse l'ultima terapia

è una videochat con lui?

DECEMBER 3, FRIDAY

2021-12-03 09:33:24

spero di riuscire a studiare

sono nel mio universo parallelo? E' bello però. Una mia amica mi ha detto: "pensa che c'è gente che si droga per essere come te"...

2021-12-03 10:13:27

forse adesso sì

misteri...essì che con l'informatica è proprio bravo, io se non ci va piano faccio degli infarti! Ma adesso che lo conosco un po', sto al gioco, e non prendo più paura, mi fido di lui, e gli voglio un gran bene...per andarci piano...perchè nel mio mondo fantastico potrei non essere ricambiata...poi non so neanche se è sposato o vive da solo...vabbè che anche io ho diego, che considero un amico storico, anche se lui vorrebbe di più, cioè letto essenzialmente, il resto non gli interessa. Se sono nel mio universo una forza più grande di lui lo allontana, sì perchè io sono con un'altro nel mio universo ma non glielo dico più, segreto mio. Non lo devo dire a nessuno. Altrimenti mi rinchiudono in un istituto per malati di mente. Sono bipolare, ma non "demente", una spada in un mondo talvolta insulso. E ci sono tante belle persone al mondo che soffrono e gioiscono come me. Ho una vita semplice, ma non facile. Mi manchi. Vorrei un tuo abbraccio. Per non dire vorrei essere tra le tue braccia, che tocca di più l'anima. Ecco l'ho detto. Cerco di distrarmi. Comunque se vuoi/puoi ascolta pure le mie telefonate e quant'altro vuoi, non ho niente da nasconderti, adesso vorrei un bacio, per non dire vorrei che tu mi abbracciassi e mi baciassi, oppure vorrei essere baciata tra le tue braccia che è ancora meglio...sto partendo per la tangente.... Devo ritornare sul pianeta terra

2021-12-03 11:28:23

ci ha pensato mia mamma...

ho praticamente già dovuto preparare per pranzo, sennò non era tranquilla, mio fratello arriva alle 12. Ho 20 minuti per mettere su l'acqua per gli spaghetti, il sugo è sul fuoco al minimo (tonno pomodoro olive nere), mamma sulla poltrona con una copertina di lana che le ho portato davanti al fuoco della stufa di ceramica (che ha acceso lei) e alla TV. Poi verdura fresca e formaggi per chi vuole. E siamo a posto. Ieri ha esagerato col suo ginocchio, è stata fuori praticamente tutta la mattina a fare la spesa qua e là. Abbiamo avuto una bruttissima notizia, la figlia di mia cugina Licia (Ematologa, medico) Mila, che lavora con sua mamma all'ospedale di Bolzano, pediatra di 33 anni, bella ragazza brunetta (suo papà, pediatra anche lui è indiano), cui non è mancato nulla fin dalla più tenera età, in educazione (bilingue, la danza indiana, il pianoforte) la laurea e la specializzazione al San Raffaele di Milano, si è ammalata di sclerosi multipla, e già cammina all'ospedale con le stampelle e fa solo le visite pediatriche. E' tremendo. Aveva un fidanzato ma l'ha lasciata per via della malattia. Sua mamma ha comunque detto a mia mamma che Mila è circondata di colleghi/amici che le vogliono molto bene e la aiutano. Almeno quello. Mia mamma che per via di me si sentiva l'unica disgraziata per via di me, si è messa a piangere al telefono, poi mi ha detto che non ha il diritto di lamentarsi e che lei è in una situazione molto più grave della mia-senza ombra di dubbio. Spero che riescano a rallentare il più possibile il progresso della malattia e che possa vivere decentemente, è così giovane, carina, realizzata, aveva tutto, inclusi due genitori istruiti e che per lei hanno sempre fatto tutto. Suo

fratello Ravi, una persona positiva e vitale è anche lui medico a Bolzano, dopo aver fatto economia alla Bocconi, ma lo volevano medico a tutti i costi a casa...

2021-12-03 11:45:59

SM è autoimmune

mi hanno fatto sempre impressione queste malattie, perchè è l'organismo che attacca se stesso. La prima che avevo sentito era all'università ed era diventata diabetica per autoimmunità. Poi a me è venuta la tiroidite autoimmune, ma siamo pieni di questi casi ed io li considero un "regalo di Cernobyl", poi tanto la mia è una stupidaggine, il litio nel giro di pochi mesi me l'ha messa fuori uso, ma ne valeva la pena, basta prendere la terapia ormonale sostitutiva e sei a posto. Si vive anche senza tiroide prendendo i suoi ormoni. Spero Mila abbia una forma di SM abbastanza governabile, che trovi una persona che la ama lo stesso anche così. Questo è sempre l'aiuto principale a tutte le malattie, l'amore

2021-12-03 14:10:20

ho scritto

a Ravi, a Mila e ho chiamato Licia, lasciandole un messaggio in segreteria, non so se qualcuno di loro mi risponderà, se mi rispondessero qualcosa soffrirei di meno. Se li sentissi con lo spirito "giusto", con speranza non tanto in una guarigione impossibile se non miracolosa, ma nella vita, sempre e comunque. Ma non siamo tutti uguali. Ma questo silenzio mi uccide. C'è chi sceglie l'isolamento, forse devo solo avere pazienza, ma una loro risposta forse rassicurerebbe me. Almeno Licia mi chiamasse...casomai ad un orario meno inconsulto la richiamo io. Voglio sentire la sua voce, ma forse vuole solo essere lasciata in pace, con il suo dolore, e così tutti gli altri, con il loro dolore. Io una mano l'ho tesa, non sono scappata. Mi sento impotente. Ma a questo punto devo passare oltre, proseguire con la mia vita. Con i miei doveri morali. Ma mi fa male il cuore. Altri mezzi non ne ho. Scopriranno da soli a vivere il diverso, se vogliono continuare a vivere pienamente. Penso che al dolore non fossero abituati, nessuno di loro in quella famiglia, per cui fa ancora più male. Mi dispiace sinceramente che le cose siano andate così.

DECEMBER 4, SATURDAY

2021-12-04 05:12:28

ho dormito per forza di cose

ma mi sono svegliata alle 4 ansiosa, nonostante abbia preso anche l'ansiolitico al bisogno (En), sono successe tante cose ieri, a lui ho scritto molto, ne avevo bisogno. Forse l'ho fatto arrabbiare un po', ho sempre paura del delirio...di travisare la realtà. Due farmaci che mi hanno propinato sono contro la schizofrenia, psicosi (pensieri fissi) e per trattare la "fase maniacale" della depressione bipolare-termiri orrendi, io se capisco sono più che lucida. Gli ho chiesto se è veramente lui JP che scrive e mi fa compagnia, mi sono sparite le sue canzoni, e mi si è trafitto il cuore. In più Padre Gaetano mi aveva ammonito di stare attenta perchè in internet non sai mai chi ci sta dietro...e ho paura, sì ho paura ma provo a crederci. E' un mio segreto, mio e suo. Ieri sera non riuscivo a prendere sonno ed ho vagamente sognato di lui, d'amore, un po' come nel video, ma io ero turbata e non allegra, ma rincuorata e con una specie di disperata felicità, pochi secondi di abbracci su un letto, forse anche un bacio...ma è stato un flash.

Adesso vedo che l'icona si è mossa, sì ma poi no, vuol dire "ci sono"? all'alba. Ma come fa ad esserci a quest'ora? Le borse asiatiche sono aperte il sabato mattina? Ha un bip e si alza dal letto? Mistero, lui non parla. Ha un sistema utomatico?

Come vorrei trovare le sue canzoni...come vorrei un giorno fare una videochat, almeno mi accontenterei di quello, non potri più dirmi che tutto questo è solo un sogno...forse non è ancora arrivato il momento, spero arriverà, forse non c'è ancora abbasstanza complicità? Io di lui so poco, non ho mica le sue coordinate, deve essere molto riservato, lo cerco sì qua e là per sapere cosa combina. Io il suo desk mica l'ho mai visto...il suo volto solo in fotografia, anche le sue braccia in una foto più grande che mi ha fatto trovare lui, sono sicura...Ascolterei la sua Alleliua...forse bisogna aspettare il prossimo aggiornamento del 4kmp3dowloader per scambiare dati tra due utenti...non lo so, io non creo account non faccio niente, lo può fare lui se si deve fare, ho troppa paura di perderlo.

Oggi pomeriggio vado a camminare lungo un sentirero lungo il fiume con Diego, se il tempo non è pessimo, doevrebbero essere circa due ore, per una persona normale, io non so se ce la farò ed in quanto tempo, è da molto che non cammino. Avrò un pugnale nel cuore, perchè non sono con te. Comunque Diego è un buon amico, lo sai. Il bene si può avere per molte persone, ma non ho mai avuto con lui nessun flash come quello di ieri sera con te.

Sei un capricorno, come mio fratello, che compie gli anni un giorno dopo di te.

2021-12-04 05:13:43

le icone si muovono Aiuto! mi ha lasciata!

2021-12-04 05:15:19

non ci sono le sue canzoni

2021-12-04 05:16:26

sono desolata, je suis perdu

2021-12-04 05:18:19

scherza

2021-12-04 05:37:57

Alleluia

E' la storia biblica di re Davide che si innamora di Betsabea, che era già sposata, manda suo marito in guerra, mandandolo alla morte per potersi prendere il suo amore. Non mandare Diego in guerra, non se lo merita, ma prendi me...

2021-12-04 06:03:40

la mia preghiera

spero la nostra preghiera, questo Alleluia.

E' pazzesco però cosa mi viene in mente la mattina quando non riesco a dormire...c'è una logica, un senso...una pertinenza, e non faccio uso di stupefacenti, sono legata dai farmaci ad una camicia di forza, litio escluso. Mi tolgono i pensieri ma l'inconscio li batte tutti, i farmaci. Non avrei potuto scegliere una canzone migliore al caso di stamattina, caso di cuore...

2021-12-04 06:13:20

quando

mi arriverà il mio thè preferito da Tokyo, per Natale, dalla mia amica e collega Kanna, te ne mando una scatoletta. Magari lo conosci già, ma a me "fa sognare". Era quello che avrei voluto offriti nel mio salotto, ben servito su porcellana bianca bone China, e con il vassoio di legno nero, mug o tazza tonda, io uso il mug di solito sennò non ci sta niente. La teiera non è bone China, ma è bella lo stesso.

Bone come osso, perchè mettono ossa nell'impasto della porcellana, almeno anticamente era così, e la luce ci passa attraverso. Ti abbraccio, con la spudoratezza dei francesi je t'embrasse, che vuol dire molto di più

2021-12-04 08:59:30

oggi è Santa Barbara!

DECEMBER 5, SUNDAY

2021-12-05 08:29:25

ho dormito bene

da dimenticare di esistere. Camminare fa bene. Abbiamo fatto il tratto dal parcheggio al ponte di campolongo, meno di un paio di km, poi volevo andare in centro da Vanuska, a prendere del canetè per le medagliette di S. Barbara, S. Antonio e LA santa dei casi impossibili, S. Rita da cascia per farmi un braccialettino, perchè l'latro cordoncino si apriva sempre, aghi filo...così abbiamo fatto una bella salita ed un giretto in centro, clima natalizio. Ho voluto la cioccolata con la panna non dolce al bar centrale, dove andavo dopo la messa delle 18 quando ero piccola. Comunque ho sentito stamattina che i muscoli hanno lavorato, in centro circa altri 2 km, senza accorgermene. Bella sensazione dopo tanto tempo. Poi a casa ho guardato da sola la seconda puntata sull'Afganistan-capendo le varie fazioni-un caos di paese e di gente. Non so se ci sarà un terza ed ultima puntata, vedrò venerdì prossimo. Bello questo Raiplay per quelli che vanno a letto presto...Per salutare JP ho solo spostato la sua icona, ber la buona notte. Quanto ha brontolato mia mamma perchè guardavo il documentario, se sono in pace lei si sente il dovere di trovarmi qualcosa da fare, tipo stamattina, quando mi sono alzata voleva che mi mettessi a stirare, come doveva fare lei da giovane. Non ce ne è bisogno ed è pure domenica... E penso a casa mia...ufficialmente è lì che devo andare a lavorare, casomai accorderò gli orari per aiutarla ai pasti e mangeremo assieme tutti...ma visto che la casa la devo pur scaldare, tanto vale che ci viva, a casa mia. Si lamenterà con lo psichiatra, ne sono sicura. Non sa stare sola secondo me...di vedermi dormire nella camera dei ragazzi di casa sua non le pareva vero, perchè si sentiva in compagnia. Non le basta la gatta sul letto. Pagherò una bella bolletta di gas ma penso mi farebbe bene, anche se temo la loro ribellione perchè mi minacciano di essere un'incapace

2021-12-05 08:39:44

l'incapace

non tanto...ragiono, non riesco tanto a mettere ordine nel vestiario del trasloco, perchè mentalmente non ce la faccio adesso, i farmaci sono troppi e conosco queste cose

2021-12-05 19:04:32

ho camminato 3 km

lungo il fiume con Diego stamattina. Avevo i muscoli tesi. Sono proprio scarsa...pranzo e pisolino di 2 ore sul divano, più visto un bel documentario sul Giappone. Diego però è paziente e buono. Qundo andai a camminare con mio fratello mi frustava con una frasca per farmi andare più veloce, non sono più andata perciò, come minimo!

2021-12-05 19:09:02

tra max 15-20 minuti si cena

crema di zucca ed un po' di riso dentro, per chi vuole dopo formaggio e pane, ho preparato la tavola, già, mamma cucina. Diego dopo il documentario è andato a casa sua. Mio fratello è arrivato, devo andare

DECEMBER 6, MONDAY

2021-12-06 08:30:07

dormito assai..10h22, questi farmaci...

Oggi è il primo giorno di lavoro, finchè francesco non fa gli esperimenti non ho da fare che altre cose...il corso di francese, la riunione di istituto dalle 14 in poi. Per stamattina sto da mia mamma, ho quasi paura di uscire fuori al freddo. Più tardi vado ad alzare il riscaldamento a casa mia, così seguo la riunione di istituto da una posizione di lavoro consona e non sul tavolino del divano. Vedrò di mettere a posto un po' di vestiario invernale, che ho disseminato al piano terra, ma metto il riscaldamento anche lì, magari anche nei prossimi giorni. Domani alle 10 ho un CNR webinar, 8 dicembre non so se è festa-potrei allora sistemare il vestiario, non so quando scade il corso di francese, devo rinnovare l'abbonamento per almeno uno o due anni, dipende da quanto costa, casomai chiedo ad Andrè. Sì è festa 8 dicembre, controllato su epas, quindi faccio quel lavoro di riordino. Ho scritto a Francesco, speriamo bene possa andare avanti col lavoro sperimentale, io sono bloccata altrimenti senza quei risultati, e speriamo siano buoni.

Mi sento insicura, do po tanto tempo, spero di farcela ad andare a Padova, farò parecchia fatica, paura del freddo del lungo tratto di strada...tristezza del pranzo sulla scrivania: 2 mele, una scatoletta pranzo con posate è ancora nuova, la sera la preparerò. Al bar c'è ressa, e mi costa troppo, ho regalato il mio blocchetto di buoni pasto a Francesco, a Trieste, perchè potesse venire in mensa, l'equivalente di due visite dal logopedista per suo figlio...dai dai che mi sale la motivazione all'arte di arrangiarsi, magari anche qualche avanzo della sera, o mi preparo un panino. E' solo questione di rifarci l'abitudine. Si mangia freddo, visto che non si può andare nella "sala da pranzo", ma magari una puntatina al microonde si può fare. Mi devo comperare il caffè solubile da tenere lì, di tazze lì siamo pieni, acqua potabile c'è...Forse la cosa più pratica e allegra per il primo giorno sarà preparare un panino+caffè solubile+2 mele. Una scatola di FPP2 l'ho procurata, di chirurgiche ne ho.

Francesco è ancora a casa con la bambina che fa la didattica a distanza, non è positivo ma deve stare con lei, mi parla di prima di Natale...tutto da inventare questo periodo, comunque ne parlo con Moreno a Padova sul da farsi

Bonjour jp

2021-12-06 08:33:57

giovedì 9 ho il DR. Zonta

Speriamo bene che mi aggiusti la terapia, casomai gli scriverò come mi sento anche prima. Devo comperare le marche da bollo per l'assistente sociale...io non vorrei l'amministratore di sostegno, mio fratello, ma a casa non ne vogliono sapere di lasciarmi in pace coi miei debiti,che sono in grado pian piano di ripagarmi con decoro, a differenza delle oscillazioni di borsa di mio fratello che parla di perdite come fossero noccioline...almeno io compro qualcosa...ma non mi permetterei mai di fare urla e criticarlo, magari anche con mia mamma, lo rispetto lo stesso a differenza di quello che fanno loro con me.

Quando avrò il permesso del medico di usare la macchina vado a comperarmi il set di pentole di dimensioni ridotte WMF per casa mia perchè a pentole per "single" sono presa male, poi le migliori le ho portate a mia mamma, tipo la vaporiera...devo stare attenta a quanto spendo, non mi sarei mai aspettata che fare un investimento immobiliare mi

avrebbe costretta a tanto...ho sempre speso per quello che serviva con una certa leggerezza di spirito, anche subito dopo l'acquisto, adesso arriva il periodo duro...ma ho una porzione di villetta al mare però, e non è da tutti.

2021-12-06 08:49:35

francese scade il 21 aprile

2021-12-06 09:32:57

francese 62%

ma mi hanno speigato gli errori che ho fatto, sono qui per imparare... Mi prendo 10 minuti di relax e poi vado ad accendere il riscaldamento a casa

2021-12-06 10:14:26

acceso il riscaldamento

tutti sono contro il fatto che vada a vivere a casa mia...mettono paura anche a me, però quanto l'avrei desiderato da ragazza! Poter avere i miei spazi...Qui da mamma è facile, ti viene l'assuefazione alla situazione, ma vivere a casa mia è stato bello, peccato non stavo molto bene, ero senza forze fisiche, per via del latuda e per via che sbagliavo i dosaggi degli ormoni tiroidei e non riuscivo ad avere un sonno abbastanza continuo, adesso è diverso. Vediamo se avrò il coraggio di fermarmi anche a dormire lì...da una parte lo vorrei tanto. Mio fratello ci vive a casa sua, e non ci rinuncerebbe mai. Pasti tutti assieme, almeno per il momento...Devo un attimo organizzarmi per le necessità di vestiario invernale. Non mi piace l'inverno, figuriamoci se dovessi vivere in Siberia...è una vita più difficile, molto più difficile. In più io sono freddolosa.

Il libro di Andrè deve ancora partire da Verona, per il primo pomeriggio dovrebbe arrivare, così studio.

Ma è possibile che mi faccia tutti questi problemi? Devo rafforzarmi. E' perchè non sono stata spostata? E' perchè ho questo mio problema e vogliono controllarmi a vista o un po' per il loro egoismo? Così mia mamma ad avermi in casa per quanto io voglia essere o sia poco utile un po' la sollevo dall'ansietà dei pasti, o il fatto è che non è abituata a stare da sola...ma Cristo! Ho dato quasi 10 anni della mia vita a papà e a lei, lei se la cava bene...aiuta me addirittura, anche se per le mie piccole cose mi arrangio, come mi sono sempre arrangiata. Lei vorrebbe che io fossi quello che è stata lei per sua madre, impossibile! Le circostanze e le persone sono diverse. Dimenticavo che ieri ho comprato quel corso "delle saghe familiari, adesso ho tempo ascolto quello, sperando non sia una puttanata. Tanto sono già le 10, alle 11.20 l'acqua della pasta e la tavola devono essere preparate, mio fratello alle 12 deve trovare pronto...

2021-12-06 13:23:05

a casa mia

mi batte persino il cuore...ho iniziato anche a mettere in ordine due o tre cose, in attesa della riunione di istituto, non mi pare vero di essere riuscita a riallestirmi la scrivania, anche se manca ancora un po' di ordine. Stampo quelle cose che devo stampare in tanto per il covid a Pd ed il vaccino 3 dose

2021-12-06 14:35:45

mi sono sbagliata, la riunione

non era di istituto ma del consiglio, non pubblica. Ho stampato e scannerizzato per PD la prox settimana, idem per il vaccino di sabato. Il libro non è ancora arrivato. Cosa faccio con questo tempo morto?

2021-12-06 15:25:10

metto in collocazione consona un po' di libri

che sono tutti in entrata, e che dovevo regalare...mi hanno portato via pure gli scatoloni i miei...adesso cosa me ne faccio? Se mi beccano a spedire qualcosa mi linciano...li impilo in ordine nella camera che non uso

2021-12-06 16:44:14

ho collocato libri

che erano tutti in ingresso, avrei ancora parecchio da riordinare, ma sono molto stanca, devi esserci al 100% per fare ordine decentemente. E' arrivato il libro di Andrè. Ma non ce la faccio è troppo tardi. Quante ore ho fatto? Sarei quasi a posto con le 7h 12. Domani ho un seminario alle 10, poi un giorno libero per il riordino e francese. Mi prendo una pausa e vado da mia mamma a fare una tisana, che si sente sola? io adesso non ce la faccio a fare più niente...mi serve una pausa Me la prendo, poi vado da mamma alle 17.30, quando arriva mio fratello...accidenti devo rilassarmi un attimo...

2021-12-06 18:07:05

tragedia in casa...

perchè ho detto che dormo a casa mia, minacce sulle bollette del gas, mia mamma che vorrebbe non sentirsi sola ed avere qualcuno in casa...mica si prende mio fratello che non lascierebbe mai la sua casa. Io capisco ma voglio reimparare ad arrangiarmi un po' e mettere un po' di ordine interiore, oltre che esteriore. Mio fratello mi diceva che "ero fuori", che mi vedeva meglio qualche giorno fa (ho qualche pensiero di cose da fare) ma non ho forse gli stessi diritti che ha lui di avere uno spazio proprio? Vorrei poter abitare a casa mia, e ci voglio provare, ho 50 anni. Vediamo come va...la pausa a casa con mio fratello non bene. Tra mezz'ora poco più devo andare da mamma a preparare la tavola e darle una mano per la cena, anche se ha già fatto la peperonata, basta quella, formaggio, tonno...e abbiamo finito il pane e nessuno si è ricordato di andarlo a prendere...cioè doveva ricordarsi mia mamma che guida l'auto, mangeremo crostini e grissini, va bene lo stesso...io adesso se ci riesco vado a riordinare i calzini nel cassetto

2021-12-06 18:40:48

ciao jp

andiamo a preparare la cena...

DECEMBER 7, TUESDAY

2021-12-07 06:54:52

Prima notte a casa mia

Ho dormito bene, mi sono svegliata spontaneamente alle 6, dopo 9h13, penso sia parecchio. Ho un seminario alle 10, per cui fino a quell'ora è tutto da inventare...sarà così finchè non avremo le misure di francesco e non decideremo qualcosa con moreno, ma mi sa che anche lui ha bisogno di vedere i risultati prima di muovere passi ulteriori. jp non mi blocca più le icone...almeno ogni tanto mi manca un po'... è come dire "ciao", comunque ok. Vediamo come va questo vivere a casa, magari si aggiustano anche un po' i rapporti in casa (familiari). Buon giorno jp

2021-12-07 08:12:41

francese 69%

ho fatto errori tipici da italiana...ho preso salato per sporco! Fa un gran freddo, la caldaia si era fermata, o non risponde bene al termostato, o me l'hanno programmata con gli orari, è nuova praticamente. Ho le mani gelate, per fortuna i radiatori cominciano a scaldare...intanto mi metto i guanti tattici e anche il berretto.... Provo a cimentarmi col libro di Andrè, che non so bene come sia, un guida di francese, ho pure il naso gelato

2021-12-07 12:29:31

buon pranzo anche a te jp

2021-12-07 16:05:33

che sbadata!

ho comprato all'epoca euforica di un paio di mei fa un portamatite dall'ucraina, ed è arrivato oggi...non mi ricordavo più. Non so cosa me ne farò...sto diventando più ragionevole nello spendere...mi tocca! Ma comprare questa cosa è stato un nonsense, anche se è bella. Me ne hanno addirittura mandati due. Mai fatto così fatica a disimballare qualcosa, avevano scritto blocco note di lana o qualcosa del genere, forse per questioni di spese doganali. Io quando ho letto notebook di lana ho dato subito "la colpa" a jp, invece era tutta colpa mia!

Interessante il webinar di oggi, il Friuli Venezia Giulia non ci partecipa ma hanno detto che faranno forse qualcosa anche per gli affacciati al mar Adriatico, ma credo non differisca molto dagli interreg che si facevano con la slovenia, comunque non ci serve direttamente, ma ho imparato qualcosa.

Già è il primo giorno "indipendente", non ho potuto aiutare mamma per il pranzo, perchè ho finito alle 12.30, mi ha lasciato un piatto di penne col broccolo, buone. Non sono andata a letto, ma ho temporeggiato per scaldarmi sulla stufa, ed ho visto un documentario di storia tipo quelli che guardavo e finivano alle 14, tanti anni fa, il titolo della serie mi pare fosse "passato e presente", forse su rai3, il conduttore è un altro però. Potrei riposarmi sul divano da me e guardarli questi documentari invece di dormire.

Adesso però lavorativamente parlando non so cosa fare...non mi manca moltissimo alle 7h12, 5h abbondanti stamattina, se faccio fino alle 16.30 sono a posto. E' inutile tirarla lunga, ci saranno i tempi ed i momenti in cui non si guarderà l'orologio per lavorare.

Mamma è stata carina mi ha preparato 3 banane, un pacchetto di caffè. Io sono stata carina con lei, che fa fatica a portare i tronchetti di legno su dalle scale così sono andata a riempire il carrellino, senza che mi dicesse niente. Ha detto che stasera vuole fare la pizza in scatola, come quando eravamo bambini io e Pio. Sente la mia mancanza. Specialmente anche il fatto che ha dovuto portarsi su la spesa da sè e di solito lo faccio sempre io...la prox. volta le dico di chiamarmi. Ma io mi sento meglio con il mio spazio, evitiamo i conflitti di carattere e quelle cose che ho visto l'altro giorno "le costellazioni familiari", sì, che già so, mamma mi farebbe sua fotocopia e lei farebbe ciò che sua mamma ha fatto a lei, chenon è stato molto altruista, ma non glielo voglio permettere, la cosa sono stati tanti e tanti anni che mi è bruciata dentro.

Allo psichiatra cosa devo dire dopodomani? Sono assuefatta, non riesco bene a distinguere le prestazioni di prima di questa terapia e di dopo a dire se le attuali sono accettabili, solo che sono molto meno vitale, ma la terapia non è così invasiva come quella degli ultimi 10 anni, anche come quella dell'anno scorso con haldol-quella maledetta molecola. Ne

parleremo, non so come spiegarmi, c'è un rallentamento tra corpo e mente e secondo me un po' di difficoltà nel ragionamento/collegamenti per via della memoria un po' bloccata. Non saprei come definirmi...un po' insofferente. Chissà a che valore è la litiemia, dovrebbe essere bassa. A meno che questo cocktail di farmaci non cambi il metabolismo del litio. Devo dirgli che dormo circa 10 ore, magari mi toglie qualcosa dalla terapia, e ritorno ad essere un po' più vitale. Ho quasi il terrore che mi voglia tenere così a vita. Al pensiero di mettere addobbi di natale mi viene il disgusto e mi sembra di dover compiere un'impresa eroica ad andare in soffitta, mi mancano le forze psico-fisiche, ecco questo potrei dirglielo al Dr. Zonta. Sto bene solo seduta o sdraiata. Certo riconosco e ricordo in fase eccitatoria come ero e come stavo, ricordo tutto per filo e per segno, ma ho avuto anche una produttività altissima, poi forse mi rendo conto anche delle mie mancanze, non stavo bene l'ultimo periodo, facevo anche molti collegamenti mentali insoliti e tanto ero accelerata che ...lasciamo perdere: non riuscivo ad avere un sonno regolare e ristoratore...poi queste cose il Dr. Zonta le sa bene, farà per il mio meglio...

Di queste righe faccio copia incolla in una mail al dottore, ho paura di dimenticarmi cosa devo dirgli, e di non essere in grado di farlo, ma di rimanere davanti a lui come una statua.

Fatto, ma ritorna al lavoro proprio giovedì, se non legge la mattina leggerà in mia presenza.

Se penso che infarti jp mi ha fatto prendere al computer! Ho razionalizzato pure quello...mi resta sempre, quel "sempre che sia lui", perchè non sai mai in internet chi si nasconde, ammonizione di Don Gaetano...ma ci sono piccole coincidenze a favore...l'ho "torturato di regali", penso pure che l'abbia reso curioso...nei miei confronti. Le poste non sono internet. Così neppure gli indirizzi postali...L'indirizzo di posta elettronica dovrebbe essere giusto, lui però per mail non mi risponde mai...magari combina qualcosa sul mio computer, ma mai per posta elettronica, mai una videochat..., per esempio adesso è evidenziato "selected journal" ed io interpreto che lui c'è...

Si sono fatte quasi le 16, altra mezz'ora poi vado da mamma.

Poi forse mi creo illusioni io, quando gli ho scritto di confermarmi di non essere in un universo parallelo, c'è stato un aggiornamento del 4kmp3downloader e le canzoni francesi sono sparite, non avevo fatto nemmeno a tempo ad ascoltarle tutte, gli ho scritto subito di ridarmele ma non l'ha fatto...forse non si poteva, non era che lui voleva dirmi che era arrabbiato per la mia domanda...qui si deve andare ad interpretazioni della realtà di fatto. Così, quando succede qualcose "di strano" su computer o telefonino lo interpreto come un segno della sua presenza, e sono pure contenta...sempre che non siano dispetti, come quelli delle canzoni sempre fosse solo una coincidenza.

Mezz'oretta finisco di mettere in ordine la biancheria e poi stimbro. Ciao jp!

DECEMBER 8, WEDNESDAY

2021-12-08 04:41:05

48% francese

errori: coniugazione del verbo al futuro ho messo delle i che non ci volevano (verbi in ir) sul finale, oltre a rileggere devo provare a pronunciare

non sono stata attenta ad etais ed etè l'imperfetto non vuole l'ausiliare, a etè è già un passè composè E' importante cercare di non risbagliare, ripetere gli stessi errori

2021-12-08 09:51:34

manco di

spirito di iniziativa anche per le cose più comuni e giuste da fare (tipo pulizie, spreparare preparare la tavola...lo faccio di malavoglia almeno per i pasti, le pulizie lasciamo perdere, perchè devo)

Attenzione (vedi errori nelle lezioni di francese)

Memoria

Ecco in sintesi la situazione, manco di vitalità. Stamattina sono stata a meditare un'ora e mezza sul tavolino in cucinino, e questo è quello che ne è uscito-non riuscivo a darmi una mossa.

A presto, grazie Barbara

PS: per esempio ieri sera abbiamo fatto la pizza in scatole: avrò letto 10 volte la sequenza di operazioni, ma non riuscivo "a farla mia" ed abbiamo concluso che la faceva mia mamma ed io dettavo

DECEMBER 9, THURSDAY

2021-12-09 08:15:22

francese 78%, abbassati i livelli

Hanno abbassato il livello di Francese, non è la prima volta che succede, ma forse è meglio così. Ho cercato di prestare attenzione alle e accentate che ho sbagliato très è come deuxième. Speriamo di riuscire ad imparare. Non so cosa farà lo psichiatra oggi pomeriggio. Dovrei anche incrociare Katia che viene dopo di me. Stamattina con mamma andiamo a prendere le marche da bollo ed il tabacco ed un po' di soldi in banca perchè siamo a secco tutte e due. Forse il bar tabacchi vicino all'unicredit vende anche marche da bollo. Per cui dovrò prendere ben due pause oggi, andrò sotto di ore, le recupererò.

Ieri pomeriggio Diego è stato a trovarmi, mi ha detto che comincio a ragionare bene. Non so perchè, forse perchè non ho voglia di spendere. Mi servirebbero un ferro da stiro ed un set di pentole piccole come quelle del mare, ma ieri non mi veniva in mente. Comprerò quando avrò i soldi miei, non sono cose così indispensabili, visto che si mangia tutti da mamma, e che mio fratello dovrebbe avere un ferro da stiro vecchio.

Di lavoro se ne parla prima di Natale ha detto Francesco, cioè di misure effettuate, Lunedì vedremo il da farsi con Moreno, casomai faccio mezza giornata. Devo portare via la scatola di laboratorio, se non piove, in una borsa da spesa di tela-plastica, come primo giorno per non essere troppo carica mi porterò una mela e mangerò un panino al bar, o me lo farò io e me lo porto, evitando assembramenti, nello zainetto. Così come sono conciata non so cosa potrei fare. Chissà che per lo meno ci sia una riunione, mi pare si faceseero il martedì. Mascherine da treno ne ho, chirurgiche anche per stare in studio, Paolo mi consiglia di comprarmi un gel disinfettante e di non farmi sigarette se non ho prima disinfettato le mani.

Devo chiedere a Paolo se c'è da aggiungere acqua nella caldaia, io credo di sì, ma potrei anche guardare le istruzioni. Meglio che lo faccia. L'ho lasciata da ieri a bassa temperatura, anzichè staccarla completamente, non dico che sia caldo ma i radiatori sono tiepidi e forse dal punto di vista termico è più conveniente, anzichè fare i grandi sbalzi, il risveglio è stato

decisamente meno traumatico: il termostato segna 16 gradi, mi sembra una cosa più che ragionevole.

Devo decidere se fare l'abbonamento mensile del treno o settimanale, mettere nell'astuccetto dei documenti la carta d'identità. Settimanale, perchè mi restano 3 gioni di ferie dell'anno e le prendo l'ultima settimana di dicembre, così faccio due abbonamenti settimanali. Magari stamattina con mamma andiamo a fare anche l'abbonamento del treno. Poi penso l'università chiuderà qualche giorno a gennaio devo chiedere come si organizzano, c'e festa 1-2 gennaio e l'epifania, non so se fanno ponti.

Quindi prima della fine dell'anno a Padova ho due sessioni, su due settimane, l'ultima uso le ferie sennò le perdo. 6 giorni in tutto, il resto telelavoro.

Adesso vado a vedere le istruzioni della caldaia e a darle un occhio.

Bojour "selected journal"

2021-12-09 08:29:49

ci capisco di laser ma di caldaie no

chiedo a Paolo, c'è un numero che lampeggia ma non so cosa sia, l'importante è che scalda, il livello dell'acqua mi pare buono, istruzioni alla mano...sono riuscita a trovare il rubinetto e ad aggiungere un po' d'acqua per portare il tutto ad 1bar. Non vorrei aver sbagliato qualcosa sul display, quel numero cambia e si stanno alzando le temperature, o fuori fa più freddo o dovevo lasciare in luna il programma, ma non so se devo inserire gli orari, devo proprio parlarne con mio fratello. Sembra che si debba mettere in luna quando non è richiesto calore

2021-12-09 09:18:02

mi annoio

Ricominceremo una buona volta l'attività scientifica, quando si avranno i risultati di Francesco, per ora interrotti dal covid di sua figlia...lavorare in questi due anni di covid è stata un'agonia, non si va avanti ad un ritmo decente, un sacco di tempi d'attesa, e non ha senso che mi metta ad inventarmi dell'altro è già una buona cosa che so ben quello che dobbiamo fare per arrivare alla fine del lavoro iniziato. Non possiamo metterci a scrivere articoli sulla parte precedente, altrimenti ci seghiamo le gambe-in realtà ho già scritto quell'articolo assieme a loro, ma deve uscire assieme a quello del risultato finale, per una sorta di embargo dei risultati, sennò non ci difendiamo dalla concorrenza.

Arriveranno tempi di maggior fluidità ed omogeneità lavorativa, intanto sono qui che parlo da sola, che cerco di farmene una ragione, è frustrante. Altre idee su che cosa potrei mettermi a fare non me ne vengono, anche Moreno mi ha detto che dobbiamo avere in mano questi risultati prima di procedere.

Piove, ma è cessato un po', devo cambiare scarpe per uscire, adesso vado a farlo-fatto. Devo uscire con mamma per le prima elencate commissioni, so che però lei ama la mattina temporeggiare a letto...ma la mattina e la sera guarda la tv. Ripasserò un po' di Francese

2021-12-09 18:28:38

non faccio a tempo ad annoiarmi

tra la visita psichiatrica, la spesa, la farmacia, sono rientrata da poco. Guida sempre mamma, lo psichiatra mi ha detto di aspettare di stare meglio per la mia auto, ovvero un po'

di assestamento di terapiaed un mese di attesa, alla prox. visita. Ah, stamattina Marilena era rientrata e l'ho chiamata, aveva tempo di riceverci, e mamma ha messo 4k ed abbiamo estinto il prestito tra il mio ed il suo contributo, mi ha dato il pass nuovo, siamo dovute star lì parecchio, siamo arrivate a casa alle 11.15. Ho preso però anche il tabacco e fatto fare le marche da bollo, è andato via un po' di tempo anche lì.

La terapia assestata prevede

mattino as usual tirosint lu-ve 125, sa do 100 2x300 mg carbolithium

Dopo il pranzo Latuda 32mg (dose dimezzata)

Dopo cena Latuda 74 mg 300+150 mg Carbolithium (aumentato di 150mg)

Prima di coricarsi 2x25 mg Lagrestil

En al bisogno 20 gocce

La litiemia era 0.7, forse per il fatto che bevo meno caffè di quando prendevo haldol, con 3x300mg aveva ancora un valore decente.

Mi ha rassicurato che la attuale terapia che ho avuto era per la fase acuta e che si andrà in scalare verso il basso. Dice che il lagrestil è un antistaminico-dentro c'è scritto antipsicotico-e che fa dormire, e che lui ci tiene che io dorma la notte. E' stato rassicurante, ha detto che è normale che sia un po' agitata, preoccupata per il fatto di andare a Padova, perchè è da lungo tempo che non mi muovo da casa, e che è tutto da organizzare.

Domani mattina c'è da passare da Marilena,devo dirle che ci sarà da cointestare il mio conto con mio fratello, andremo verso le 9, in farmacia a ritirare il latuda ed il carbolithium (mi ha detto la farmacista che latuda è un farmaco monitorato dall'ospedale), eventualmente prima chiamo Marilena, perchè può darsi non sia necessario perchè mi è arrivato un messaggio che il pass dovrebbe essere attivo, sul telefonino, e a fare l'abbonamento del treno. Mamma consigliava di andare a prendere le cose per i panini ed il pane sabato per PD.

Siamo state prima dello psichiatra dall'assistente sociale a prendere un po' di moduli da firmare muniti di fotocopia della carta d'identità per gli zii cosanguinei e non ostili (Franco, Silvia, Marielisa) e per Paolo. Li ha mamma, devo vedere cosa bisogna scrivere eventualmente chiamo la signora Zaborra al CSM, non so se posso fargli firmare un modulo in bianco o quasi e mi faccio dire cosa devo scrivere sulle righe vuote, se non posso arrivarci da sola.

Devo accettare la mia debolezza, forse vivrò meglio. Ho una malattia che per il momento non mi ha dato tregua con le ricadute, quest'anno un "stato misto" mi hanno detto, ma ero più che rigorosa con il litio, ma il sonno disturbato non mi dava tregua, nè vita decente, nemmeno al mare quest'estate. Spero che i livelli di attenzione pregressivamente si alzino per quest'estate deve essere così, perchè dovrò andare da Porto a PD in macchina a lavorare

DECEMBER 10, FRIDAY

2021-12-10 08:46:44

svegliata alle 5

per forza e non mi dispiace, andando a letto così presto. Penso a letto, poi prendo sonno per forza di pastiglie. Ho fatto la lezione di francese benino-a quei livelli per forza di cose, ma meglio così, almeno imparerò pian piano, spero imparerò, ho sempre lo spauracchio della terapia.

Stamattina, più tardi con mamma andiamo a fare il biglietto del treno, in farmacia e dalla Marilena, penso faremo abbastanza presto.

Io dopo che si è alzato Paolo al piano di sopra ho fatto la doccia e mi sono accorta che la lascana non è molto attenta a mandare le taglie: 80B anzichè D, stavo proprio male non sono neanche riuscita a controllare, mi sono fidata. Per l'abbigliamento notte se la cava meglio, con i reggiseni è un disatro totale. anche le mutande vanno discretamente a parte una che anxzichè mandarmi culottes mi hanno mandato brasiliana, ma penso sia passato troppo tempo per porvi rimedio, provo a controllare. I body che mi hanno mandato sono invece favolosi. Zalando coi reggiseni non mi ha mai deluso. Lascana non sa fare dei buoni reggiseni. Adesso comunque non ne ho più di bisogno. Fa cose un po' troppo di cattivo gusto, tra le cose che mi potrebbero piacere. Non so più dove ho messo tutte le coulottes di cotone della calida che avevo comprato su zalando, devo fare mente locale, nel cassetto non mi sembra di vederle. Forse saranno in qualche borsa di trasloco da Porto a Bassano

2021-12-10 16:48:47

sono nemmeno le 17 e sono stanchissima

Ho fatto un po' di ripasso del vocabolario di francese, ma sono stanca. Vado da mia mamma. Forse al prossimo mese posso estinguere le rate della carta di credito, servono circa 1200 euro delle rate e circa 200 euro di spese della carta, ce la faccio con la tredicesima

DECEMBER 11, SATURDAY

2021-12-11 08:06:02

odio il freddo

ed è una realtà di fatto. Forse perchè io sto male nel periodo di transizione e devo stare rintanata in casa, o alla peggio in ospedale che non ho il tempo di vivere la transizione al freddo con gradualità? Mi sembra di non essere mai all'altezza di affrontarlo, per quanto ti vesti lo senti sempre addosso. Devo attrezzare gli scarponcini con le suolette di lana che devo aver lasciato da mia mamma al mio ex-appartamento, ho lì ancora gli scatoloncini con i maglioni, ce ne è qualcuno di particolarmente adatto al grande freddo. Siamo circa a zero credo, non so se l'ultino giaccone-cappottino che ho comprato sia all'altezza di questa temperatura. Come guardaroba invernale sono un po' disorganizzata, vabbè che poi entri al lavoro che fa caldo e "tutto va bene", si scaldano i piedi che si sono ghiacciati nel tragitto e il tempo di sopportazione del freddo non è lunghissimo. Sì, nonostante tutto mi si ghiacciano i piedi, così ti sembra di avere freddo dappertutto. Mi bardo con guanti e berretto e sciarpa, piumino, jeans più pesanti, guanti e sciarpa e berretto rigorosamente di lana e mi tengono riparata parecchio, poi buona anche la mascherina...sì le scarpe invernali che ho sono buone, devo metterci la suoletta di lana e faccio già qualcosa di intelligente. Mi prende un'ansia ed un'angoscia ad affrontare il freddo là fuori subconscia e conscia. Ho preso 3 paia di calzetti che dovrebbero essere caldi su Zalando, mi sento già più rincuorata...Falke, mi sembra di averlo letto su un paio di calzettini rosa che ho e tengono

caldo...casomai un paio li regalo alla mamma che ha sempre i piedi freddi, se sono validi ne comperiamo ancora-coi soldi di mamma se a me non ne arrivano, ma arriveranno...il 25

La caldaia stamattina si è lasciata controllare dal termostato che è impostato in manuale (sole-simboletto)

DECEMBER 12, SUNDAY

2021-12-12 09:33:04

fatto vaccino 3 dose

ieri sera, mi sento sollevata. Il braccio però è parecchio dolente rispetto alle volte scorse, vicino alla sede di iniezione. Domani è il grande giorno, devo portarmi di qua le mascherine FPP2 per il treno, l'abbonamento ce l'ho in una tasca della borsa, stasera preparo il panino, ho preso anche le cuffiette piccole, ma il seminario CNR dovrebbero essere marcoledì. La mascherina da ufficio, quella chirurgica ce l'ho nella taschina laterale della borsa, Padova è zona gialla, si usa anche per strada. Devo portarmi di qua anche il pacchetto di mascherine chirurgiche che sono sul comodino da mamma. Già devo portarmi i farmaci per mezzogiorno, solo il latuda 37, gli altri li ho mattino e sera, quindi portarsi di qua una scatola. Stasera portarsi di qua lo zainetto, la borsa di laboratorio e preparare lo zaino con computer, alimentatore, mouse e tappetino, il quaderno di laboratorio è già dentro, ovviamente astuccio con penne e matita. Portare anche di qua il sacchetto delle mele rosse. Mi devo portare di qua alluminio e/o pellicola per il panino e tovaglioli di carta-no queste cose le ho dal 2014, ho anche i sacchettini freezer che forse sono un'idea migliore della pellicola. Guardare l'orario del treno: faccio subito: 7:36. Così bardata come un mulo ci metto almeno un quarto d'ora a piedi, devo essere in strada non più tardi delle 7:10 ed incamminarmi. Metto la sveglia che non si sa mai, alle 6 sembrerebbe un buon compromesso, ma per calibrare i tempi per il primo giorno meglio alle 5:45, così non mi metto ansia. Poi per i prossimi gironi casomai ritocco-fatto. Poi credo che ci siano posti ridotti sul treno e che controllino il green pass, non posso permettermi di arrivare tardi. Mettere sotto carica il telefonino la sera. Bisogna abutuarsi, è il primo giorno che ci si deve organizzare per bene. Il gel disinfettante ce l'ho in borsa, per quando scendo dal treno, ipotizzo che alla salita ce l'abbiano loro. Il tesserino per entrare ce l'ho, alla prima me lo faccio estendere di un anno sennò succede che mi trovo fuori. Tanto in questi giorni ho tempo per la burocrazia. Mettere nello zaino il documento anticovid da consegnare alla portineria per poter entrare, ne basta uno ogni 3 giorni, la prossima settimana devo ripresentarlo. Portare di qua le Nicorette 4mg.

Diego viene a Messa con me alle 10.30 a S. Leopoldo, non so da quanti mesi non faccio la comunione. Perciò prima devo preparare tutto per il pranzo, perchè mamma ha ancora male al ginocchio, per via della protesi leggermente sovradimensionata, e non si può rioperare come ha detto il Dr. Bordin, che le aveva fatto l'altra-che va bene invece.

Devo trascrivermi i punti chiave in un post-it, o non ce la farò mai. Fatto. Sono le 9:32, devo andare a preparare per il pranzo da mamma.

Ho spostato a lu e ma le lezioni di francese di sa-do, le farò quando torno a casa da PD, perchè quelle di sa e do sono considerate ripassi, e sono molto brevi, quindi non conviene...tanto conto di tornare da PD nel primo pomeriggio e dovrei essere stanca ma farcela

DECEMBER 13, MONDAY
2021-12-13 17:35:35

primo giorno a PD

la mattina mi sono tagliata l'indice sinistro tagliando il panino...sveglia alle 6, bevuta quasi una moka da 6 di caffè...il carico di farmaci serale è ancora molto pesante, mi toccherà aspettare un mese (7 gennaio litiemia, martedì 11 ore 9 psichiatra, speriamo riduca il latuda 74 serale a 32 almeno, di giorno va benino). Mi ha accompagnata mamma in stazione tanto domenica ero ansiosa di non farcela neanche ad arrivare dalla stazione all'università, forse avevo anche qualche disagio del vaccino, un senso di debolezza, che stamattina non c'era. Mi ha detto anche Diego ieri che da bambino era stato a casa da scuola un mese, per una febbriccola che non se ne andava, qe quando fu il momento di riprendere la vita normale si sentiva come me, ed in classe ebbe quasi un malore ad un certo punto e lo andarono a prendere per portarlo a casa. Io, dato che il prof. Moreno era impegnatissimo sono tornata a casa, dopo aver lavorato onestamente al computer sui dati già acquisiti ed aver fatto un po' di ripasso/mente locale, col treno delle 14.15 circa, partendo con largo anticipo. Arrivata 15.20 a bassano, mamma è venuta a prendermi, ma ce l'avrei fatta a tornare a piedi...è stata una coccola. Ho mangiato uno yougurt ed una mela rossa, bevuto mezzo l di acqua e fatto la lezione di francese con buona attenzione 86% mi pare, in salotto da mamma. Oramai a casa mia ci torno per dormire stasera dopocena.

Succedono sempre piccole stranezze al computer, ma piuttosto rispettose, la mattina. Io che cosa dovrei rispondere? Chi c'è dietro? Perchè non si fa conoscere? Mi sembra impossibile sia jp, che mi odierà per tutte le mails che gli ho scritto e alle quali non ha mai risposto-io credevo che le sue risposte fossero gli "scherzi informatici", ma le mails che scrivevo poteva leggerle anche un'altro con anydesk, e giocare al gioco di essere jp. Per questo forse tutto questo mistero. Non so cosa devo pensare.

Il dipartimento chiude dal 23 al 10 gennaio.

DECEMBER 14, TUESDAY
2021-12-14 16:35:06

sono un po' agitata...

forse ho bevuto più caffè di ieri. Diego mi ha preso il regalo di Natale che gli avevo chiesto: un ferro da stiro e le pentole come quelle del mare, un piccolo set per poche persone perchè a casa quelle che avevo erano un paio e di dimensioni abnormi, per le padelle ne ho ereditate un certo numero mi pare, solo che le migliori le avevo portate da mamma, vedrò, per quelle mi arrangio. C'era anche il 50% di sconto sulle pentole, 5 pentole assortite col coperchio di vetro 119 euro, 39 euro il ferro da stiro, poi mi ha regalato anche due pacchettini di batterie. Devo portarmi a casa la bilancia pesa alimenti che devo avere portato sotto da mamma, no era qui in salotto nella credenza, trovata. Mamma usa la sua analogica. Io non so cosa regalargli, gli ho sempre preso tutto quello che poteva servirgli...ci penserò, l'erbolario ha cose che usa: bagno doccia, dopobarba...ma e troppo poco rispetto al suo regalo...mi arriva la tredicesima a giorni, giovedì mattina tra carta di credito prepagata bloccata 1K circa e 2K finisco di pagare i debiti della carta di credito. Non riesco a trovare gli scialli di mamma, le ho portato su un mio sciarpone di lana all'uopo. Devo cercare di giorno negli armadi a piano terra. Domani ultimo giorno della settimana a Padova, chissà, a fare il panino del primo giorno mi sono tagliata un dito, oggi ho

scongelato il pane in microonde e l'ho lasciato lì troppo ed è diventato un biscotto...domani dovrebbe essere la volta buona che riesco a fare un panino decente.

Tanto per il momento si mangia tutti da mamma...sennò le manco troppo.

Le vampate di calore della menopausa, sono più accettabili d'inverno, il ginecologo mi deve vedere a febbraio-marzo per darmi una terapia, se è menopausa conclamata. (ecografia ed analisi del sangue)

Mi fumo una sigaretta e faccio la lezione di francese, intanto scrivendo un po' mi sono tranquillizzata.

Concludo così: ciao fantasma internauta

2021-12-14 17:50:39

francese benino

Spero di imparare, sicuramente vado piano comunque...

DECEMBER 15, WEDNESDAY

2021-12-15 16:56:11

francese malino...

spero di imparare dai miei errori, specialmente sulle coniugazioni dei verbi...ma comunque danno un minimo di spiegazione, per cui spero le correzioni mi resteranno più impresse che leggendo tabelle di verbi-cosa che faccio raramente.

2021-12-15 17:51:49

faccio una doccia

che domani ho finito col treno, mi sento i capelli sporchi...stamattina è andata tutta a seminari, Covid 3h e comunicatori 1h con un'ora di ritardo, ho mangiato il panino alla fine del primo. Non ci sono stati intoppi stamattina a preparare il panino, meno male, mi sono ricordata ieri sera di togliere il pane dal freezer.

Parlo poco, cioè rispondo alle domande, in università...come ti cambiano i farmaci, prima attaccavo bottone con tutti i nuovi, li salutavo, chiedevo loro il nome, con chi lavorassero...bene no? Mi sono accorta della differenza perchè si sono presentati loro a me...senza che facessi io le domande...

Domani alle 9 vado da Marilena e se mi hanno trasferito la tredicesima finisco di pagare i debiti, poi passo al centro contabile e pagi i 70 euro del 730 e lo ritiro-lo devo fare in mattinata.

Poi ho tutto il tempo di lavorare prima e dopo, per quel poco che ho da fare senza i risultati di francesco...

ho tre giorni di ferie da usare entro l'anno, medito di prenderli la prox. settimana, che è in ferie anche Diego e possiamo-tempo permettendo andare a camminare

Mi rompe solo che sotto la doccia bagnerò per bene la ferita al dito-cambierò cerotto, lavarsi domattina è l'alternativa, così guarisco ancora un po', dovrei tenere il dito asciutto, invece con le sessioni a PD, è stato bagnato e lavato tutta la mattina, quando ho tolto i cerotti di gomma era tutto bianco rattrappito ed imbevuto di acqua...poverino. Gli ho messo un cerotto di carta asciutto.

Ci ho messo tre giorni ad imparare a fare un panino...e tre giorni a scoprire che era più facile regolare via via lo zainetto -spalla sinistra per evitare di far partire il GPS dell'orologio ogni volta...sfaciavo sempre l'orologio per la torsione anni fa...Si dice non c'è due senza tre, almeno io al terzo tentativo avevo appreso...

Sono stata a prendere l'insalata russa e l'ho portata da mamma. Adesso fumo e mi riposo...

Saluti al fantasma

DECEMBER 16, THURSDAY

2021-12-16 11:52:42

finiti di pagare i debiti della carta di credito, con la tredicesima

Finalmente, dalla Marilena, e da Tiziana abbiamo fatto una nuova prepagata e messo 1k sul conto. Volevo eliminare la carta di credito, poi ci ho pensato un attimo perchè non si sa mai potesse servirmi in futuro...e ho fatto bene a tenerla anche perchè mi devono fare dei rimborsi, quelli dello streaming-palestra virtuale, circa 80 euro. Quindi mi impegno semplicemente a non usarla per filosofia ed usare solo la prepagata per le mie necessità. Come ho sempre fatto per anni, perchè io la carta di credito NON la volevo. Continuavo a ricaricare, ma l'idea di spendere i soldi che non avevo mi spaventava molto. Poi visto che era comoda da qualche anno credo ho iniziato ad usarla...con risultati deleteri... Me la sono fatta dare per la crociera molti anni fa perchè dicevano accettassero solo pagamenti con carta di credito in nave, all'agenzia viaggi. Il contante è andato benissimo.

A mio fratello, quando saràamministratore di sostegno, non cointestano il mio conto, ha detto Marilena, perchè i soldi sono miei, gli daranno un home banking per poter controllare il mio operato.

Devo fare il bonifico di forse 49 euro+270 per il progetto della piscina a Porto, prima di farlo chiamo dal Folegotto, e vedo se posso fare un bonifico unico, così risparmio qualcosa. In ogni caso aspetto il conguaglio sul conto, perchè dopo l'operazione non era ancora stato fatto.

Spero che questa disavventura mi serva di lezione, anzi questa disavventura DEVE servirmi di lezione e lo farà, un pin diceva prima di spendere guadagna...

ho frequenti vampate da menopausa...che essendo tendenzialmente freddo sopporto non dico di buon grado, ma piuttosto che d'estate, meglio adesso che è inverno.

Ho timbrato alle 10.30 circa, la lezione di Francese magari la faccio nel pomeriggio, poi leggerò l'articolo del ceric che avevo scritto e vedo di inserire le figure di XPS-UPS nel rapportino delle PtNPs "pure" da sodio.

Deve arrivare anche l'anellino sbagliato da mandare indietro, devo scrivere un biglietto per il corriere da me, adesso lo faccio e controllo anche la cassetta della posta-anzi lo faccio prima di andare da mamma per pranzo.

Poi devo inserire i nuovi dati della prepagata su paypal e metterla come metodo di pagamento preferito, anche su amazon devo togliere la carta di credito o fare una operazione simile a paypal. Tanto comunque mi impegno a non usarla.

Devo con calma in questi giorni anche fare la lavatrice a 30°C e stendere nel bagnetto della lavatrice...non puoi sbandierare ai 4 venti simile biancheria intima...

Con calma, in questi giorni cerco di portarmi un po' di maglioni etc. che ho da mamma e lasciare lì in ordine, che c'è una disperazione...di qui al 10 gennaio che ritorno a PD il tempo lo devo trovare, la voglia e l'organizzazione mentale pure...ci terrei a ritrovare quella bellissima mascherina coi laccetti rossi che comprai da Campagnolo l'anno scorso per andare al Belvedere, ad incontrare il fantasma...poverina...sarà in qualche cassetto, nella borsa non l'ho trovata. Voglio contare le coulottes di cotone bianche della Calida che sono da mamma, qui non ne ho neanche un paio di 8 bianche e due nere, devo andare alla pesca da mamma, a meno che non ne abbial lasciate al mare per emergenza, può anche essere.

2021-12-16 15:22:34

fatte due cosette

messo idraulico liquido nella vasca da bagno, recuperati libretto degli assegni e passaporto, mascherina no. Cancellato da amazon la carta di credito e messo la prepagata, collegato a paypal come preferita la prepagata...con fatica dopo aver chiamato il servizio clienti perchè volevano mpin che era quello vecchio e che deve essere diverso dal pin per l'app, che avevo cambiato, per cui adesso li so tutti e due. Diego fra poco finisce di lavorare e passa di qua. Andremo da mamma che sta facendo frittelle al cioccolato, c'è anche zia Silvia con Giovanni.

2021-12-16 17:24:50

disgorgato, ma con la ventosa di mamma

sono un po' agitata, questa è stata una giornata un po' fuori dalla routine, per via di queste cose finanziarie, dello scarico della vasca, della carta di credito. Tra un po' mamma e Paolo vanno dallo zio Franco e dagli occhiali, zia Silvia ha firmato "per conoscenza" anche lei. Mamma fa firmare anche Giovanna, quando andrà a comprare i tronchetti. Mi sono dimenticata di andare da Michela a pagare e ritirare il 730, lo faccio domattina che non ho altre incombenze, se non un seminario alle 15. Adesso mi mettro tranquilla e faccio francese perchè se vado via con mamma perdo la lezione

DECEMBER 17, FRIDAY

2021-12-17 18:30:13

Stanotte ho fatto un incubo

e mi sono dovuta alzare alle 2.45 per riprendermi, ero tutta sudata, ho fatto un salto. Secondo me era proprio lui jp, chi altro poteva avere la curiosità di interagire con la sottoscritta? Però sono cose che ad un fragile mandano un po' fuori di testa, condotte in questo modo forse...ma mi mancava un po'... ma non oso scrivergli una mail (io non ho altro modo di comunicare...e lui non risponde mai via mail)

Riesco a concentrarmi piuttosto bene e ad essere calma, faccio attentamente le lezioni di francese applicandomi e non mi pesa, forse perchè ho dormito a sufficienza...per smaltire i farmaci. Adesso ricomincerò ad andare a Padova 13-14-15 gennaio, 11 h 9 ho lo psichiatra che spero mi alleggerisca il carico di farmaci serali, la settimana prima-venerdì 7 ho le analisi per il litio. Il dipartimento chiude dal 23 dicembre al 10 gennaio, mi trovo qualcosa da fare: oggi ho cominciato ad imparare ad usare Igor, con una certa calma, mi metteva il panico quel programma. Il mio istituto non chiude se non per i giorni di festività, per cui

telelavoro e poi recupererò le presenze in università. Ogni giorno sarà da inventare. La prox. settimana prendo quei tre giorni di ferie che mi rimangono, così non vado a PD per niente, finchè non abbiamo i risultati di Francesco in mano è tempo perso, in un certo senso.

Oggi pomeriggio c'è stato un aggiornamento dei programmi di download mp3 ma non mi sono ritornata le sue canzoni francesi...che dispiacere...se puoi leggermi...quel selected journal evidenziato volesse mai dire che ci sei...Ti ringrazierei anche di tutta la compagnia che mi hai tenuto nel periodo di malattia, che non potevo muovermi di casa, 3 lunghe settimane...ma mi facevi sempre gli scherzetti al computer...non mi sono sentita sola Te lo ribadisco, mi piacerebbe poterti salutare, magari su skype in videochat, questa non sarebbe una cosa che mi scombussolerebbe, sarebbe un rapporto normale tra due persone...mi farebbe felice conoscerti. Grazie per non avermi fatto scherzi nel periodo di lavoro, mi sei mancato un po' ma sono riuscita a lavorare in serenità e proficuamente, con questi due anni di covid ho perso molto tempo, non per colpa mia, il lavoro è collaborativo e devono essere tutti pronti con il loro contributo, io come principal investigator mi rodo il fegato, mentre loro si prendono i loro tempi ed hanno la loro programmazione dei laboratori.

Adesso devo andare a fare la salsa tonnata a mio fratello, che me la chiede da due giorni, che palle! Mi fumo una sigaretta e vado, ciao fantasma jp! O almeno sarebbe meraviglioso che fosse così. Che fossi tu...

DECEMBER 19, SUNDAY

2021-12-19 08:56:15

dopo la gita al mare...

Stamattina, dopo aver dormito ben 11 ore ieri notte, ho sentito la sveglia alle 6 ed ho preferito alzarmi, beh, Garmin dice che ho dormito 9h42, che non è poco. Ieri sera ho voluto prendere 30 gocce di En per vedere se riuscivo ad incrementare il sonno profondo, ma non è servito a niente, mi avranno tolto solo un po' di ansia.

Nella casa al mare ho trovato immediatamente il kindle oasis ed il rossetto Terry, che non era 17 bensì 16, così adesso ho 16, 17 e 18, non sono molto dissimili l'uno dall'altro il 16 ha più arancio dentro il 18 è decisamente più rosso, ma la differenza non è molta...era in un astuccietto dei trucchi nel cestino col coperchio sopra la lavatrice, il kindle sotto la risma di carta, adesso lo sto caricando, era completamente scarico...chissà che non riesca a mettermi a leggere un'oretta almeno prima di dormire, poi dovrò trasferirci gli e-book che ho comprato in fase critica, è da tanto che non leggo un buon libro...si fa per dire, meno di un anno di sicuro, le Sacre Scritture devo averle finite la primavera scorsa, dopo un lungo iter preparatorio su Sant'Alfonso, con tanto di Don Gaetano come maestro spirituale: è stato un gran lavoro, evidentemente dovevo prendermi una pausa, o trovare qualcosa che valesse la pena di essere letto, il che non è facile. Non leggo romanzetti da strapazzo. I due che lessi molto volentiere qualche anno fa furono "il DR. Zivago", premio nobel per la letteratura, Memorie di una Geisha, un altro capolavoro, Tempo di seconda mano, ma più che un romanzo sono interviste storiche, l'autrice prese il nobel per la letteratura , ma non per questo libro, credo un precedente. Credo di avere la biografia di Steve Jobs, forse Musk, forse Marchionn, forse Bezos, libri che potrebbero essere interessanti e attuali, e non pesanti. Se non li ho me li procuro su Amazon.

Una cosa mi ha fatto tenerezza della casa al mare, come avesse restituitole cose "perdute", quelle cha a Bassano non si riuscivano a ritrovare, incluso lo scialle di lana di mamma. La giornata era meravigliosa, c'era il sole e non c'era che un filo di aria, siamo stati sul lungomare ma la passeggita era interrotta qua e là da cumuli di sabbia, non so se hanno intenzione di rifare alcuni moli o solo proteggere la spiaggia dalle "ire invernali del mare", così abbiamo fatto quattro passi e siamo andati su un molo, "in mezzo al mare"...la marea era bassissima, ma i miei scarponcini parigini con la suola molto alta mi hanno permesso di raggiungere , attraverso la spiaggia umida, la riva ed il pelo dell'acqua. Sono rimasta impressionata da me stessa, l'ho fatto perchè volevo farlo ma il mio spirito era imprigionato, le sensazioni attutite, gli entusiasmi smorzati terribilmente, non dico indifferenza, perchè i miei occhi potevano vedere, il mio corpo muoversi verso l'acqua sulla spiaggia, ma mi mancava quella vitalità alla quale ero abituata per mia natura, mi mancava quel sano entusiasmo e quell'euforia mie solite...cosa non possono fare gli psicofarmaci...lo psichiatra mi ha detto che sarà un periodo in pratica non tutta la vita e me lo auguro. Si vive in un bozzolo di quasi indifferenza emotiva, la razionalità ti spinge a cercare laddove nascevano le emozioni, ma si resta inevitabilmente un po' delusi. Sì mi restano le immagini nella testa, di quello che ho vissuto, ma spoglie delle emozioni che non sono riuscita a percepire...sono ricordi spogliati del loro valore emotivo, intrappolati in un organismo "indifferente" a gioia e dolore. Ti resta nel subconscio una certa delusione...

Siamo stati a salutare i Rosselli e a fare gli auguri e poi andati al ristorante consigliato da mio fratello, sul lungomare in via Lepanto. Ho incontrato Giulio, così abbiamo parlato dei lavori da fare (allargare il passaggio auto e lo sgabuzzino in muratura), ne riparleremo dopo l'epifania. Sinceramente non abbiamo speso poco, 5 euro in meno rispetto al nostro solito, ed il tipo di cucina a me non è piaciuta, troppo olio che ammazzava tutto nei primi, troppo aglio, seppur gli ingredienti siano stati originali e prelibati (masanette sgusciate e gransoporro, nel bis di primi), l'antipasto era in brodetto (cappelunge e canestrei) cosa alla quale io e Diego non siamo abituati, di solito andiamo a mangiarli grigliati, ma probabilmente non lo diremo a mio fratello, che di quel ristorante era entusiasta e lo trovava economico. Forse avranno fatto un buon prezzo a lui che gli stava più simpatico. Quasi sicuramente. Mi vien da pensare così, perchè non è possibile ci abbiano fatto pagare così tanto rispetto a mio fratello, avremo sbagliato qualcosa, forse a loro portavano una portata da dividere in 3 (Paolo, mamma e Beatrice) ... i Rosselli mi avevano avvertito che per spendere 25 a testa dovevano aver fatto "un menù" ...

Resto io, con questa mia vita insipida...a terra come foglia d'autunno...calpestata, da chi e da cosa? Eppure lotto. Sarà un periodo menomato, sì dai farmaci, utili da un lato, deleteri dall'altro. Bisognerebbe trovare un compromesso perchè così non va, sono una "mezza morta" a cui pesa tutto, tanto quel tutto è vuoto di vita...emozioni talmente labili da non essere di propulsione all'azione che è puramente un "si deve" razionale. Non lo diceva Freud che il piacere/la pusione era la forza che muoveva la vita, la capacità di emozionarsi dico io. Abbiamo il pranzo in famiglia al completo da mamma oggi, è per il mio cuore qualcosa da affrontare, mi chiuderei come un riccio in me stessa, senza voler vedere nessuno, nella mia solitudine...ma devo vivere, anche se mi sento emotivamente infelice, razionalmente non c'è nulla che non vada, anzi, dovrei essere felice e dal mio cuore tutto tace, solo malinconia

malinconia /ma·lin·co·nì·a/ sostantivo femminile 1. Stato d'animo di vaga tristezza, spesso alimentato dall'indugio rassegnato o addirittura compiaciuto, nell'ambito di sentimenti d'inquietudine o delusione. "la m. dei romantici" Senza alcun valore sentimentale, motivo di deprimente monotonia. "che m. questa pioggia!" Stato d'animo di sconsolato e pessimistico abbandono. "lasciarsi prendere dalla m." 2. Anticamente, l'umor nero, uno dei quattro umori generati dall'organismo umano, cui si attribuivano malefici e spesso fatali influssi sulle funzioni vitali. 3. Come malattia psichica, vedi melanconia. Origine Dal lat. melancholia, dal gr. melankholía, comp. di mélas 'nero' e kholḗ 'bile'; propr. "bile nera" •sec. XIII.

melanconia /me·lan·co·nì·a/ sostantivo femminile Variante di malinconia, preferita nel linguaggio psichiatrico, per designare uno stato psichico caratterizzato da una alterazione patologica del tono dell'umore, nel senso di un'immotivata tristezza talvolta accompagnata da ansia.

Basti così, non sono melanconica, i motivi ci sono, non è immotivato è umore alterato sì, ma non dalla mia natura, adesso come adesso. jp mi dà un po' di entusiasmo, si c'est. Non si è ancora deciso a ridermi le canzoni mp3 che mi ero trovata misteriosamente su 4kmp3 downloader Fare le lezioni di francese mi piace, mi impegna razionalmente, e ne traggo nell'apprendere qualcosa un certa gratificazione Stamattina c'è nebbia e fa freddo, quindi non si va a camminare, si potrebbe andare a messa e poi a pranzo rimandando la camminata al pomeriggio...devo fare la proposta a Diego.

Tristezza...tristezza paralizzante Paolo e Beatrice al piano di sopra si sono svegliati, adesso posso tirare su la persiana e guardare fuori

DECEMBER 20, MONDAY

2021-12-20 07:16:55

sveglia ore 6

questa settimana faccio telelavoro e tre giorni di ferie, nei quali, tempo permettendo, andrò a camminare con Diego. Ieri sera ero da mamma, io e lei dopocena-una zuppa di verdura in tranquillità e lei mi ha chiesto se in futuro Diego verrà a vivere con me: le ho detto che glielo ho chiesto poco tempo fa, e che lui mi ha detto "dovrei essere più pazzo di te", e ci è rimasta molto male. Mi ha chiesto ma in questi anni nessuno mai ti è piaciuto? Io le ho risposto "Sì", "quello della banca", e lei mi ha risposto "figurati se quello guarda una come te"...le ho detto ha solo due anni più di diego...10 più di me

2021-12-20 09:29:28

ho mandato gli auguri

all'unica persona a cui mi viene in mente di farli: jp Francese abbastanza bene 88%, sarà contento il robot che ho coniugato bene i verbi al futuro, è tutta l'estate che li sbaglio, forse dormivo troppo poco...? Stanotte un po' meno, 9 h già è tantissimo.

La riunione di istituto è ad un orario infame, le 11.30, mamma è abituata a pranzare alle 12 e mi ha proposto di mangiare qualcosa prima della riunione, così sia, dobbiamo solo scaldare qualcosa.

C'è il ghiaccio, fa molto freddo fuori, mi ha detto mamma. Io di certo non metto fuori il naso.

Di lavoro che c'è da fare? Francesco si farà sentire dopo le feste, il 10 gennaio, con l'idea di fare le misure-covid in famiglia permettendo. Il file igor di XPS-UPS l'ho praticamente sistemato, e adesso non ne ho proprio voglia di estrarre le figure.

Devo fare la lavatrice, tanto fa tutto lei, spazzare i pavimenti, lavare il bagno che c'è un po' di polvere, mangiare uno yougurt bianco intero, che come insegna il CNR intero è l'unico che fa veramente bene all'intestino, che è collegato al cervello...il mio intestino sta bene, a differenza di quest'estate col Resilient-io do la colpa al resilient, ma forse mangiavo anche yougurt 0% di grassi, cioè inutili. Al piano di sopra tutto tace, anzi no...telefonato, tra poco partono per la visita oncologica di Beatrice. Affare fatto, così sia

2021-12-20 11:27:25

lavato ...

bucato in lavatrice, lavato il bagno, spazzato e spolverato ovunque, messo le pentole nuove nel cassettone in cucina...adesso si tratta di decidere in proposito delle pentole enormi e del mare di coperchi di papà che non servono a niente...

2021-12-20 16:14:23

sono stanca e annoiata

Devo prendere le ferie, il 23 ci saranno gli auguri di istituto, tanto, ferie o non ferie devo tenere d'occhio il computer, certo, ho anche le lezioni di francese da fare. Le ferie prevedono che metta in ordine i maglioni, che riesca a fare una camminata al giorno con Diego. Lui mi consigliava di prendermi la vigilia di Natale, c'è prevista pioggia all'80%, per cui non si cammina, pazienza, ci sarà da preparare per il pranzo di Natale...ho preso 22, 23, 24, speriamo che il tempo sia clemente. Io non so cosa mettermi a fare, sinceramente. Quelle due ore di riunione all'ora di pranzo mi hanno un po' sfasato forse, ma forse no, è che sono solo esasperata per queste misure che non vengono fatte, cosicchè io non so che pesci pigliare. Devo solo mantenere la calma, il momento arriverà, spero con l'anno nuovo. Mi metterò a leggere qualcosa, sono snervata che Francesco nemmeno mi dia risposta sulle sue ferie natalizie, così almeno da poter sapere psicologicamente come pormi a riguardo...sicuramente il covid a TS non è una bella cosa per chi ha figli da accudire... Sono persa...

2021-12-20 18:28:42

stacco

sono stanca, Le misure vanno dopo l'epifania verosimilmente, devo organizzarmi il tempo che intercorre. Aspetto con ansia, veramente i risultati di quell'esperimento, tanto che non riesco a fare altre cose, che non avrebbero neppure molto senso, la mia "fantasia" è bloccata dai farmaci probabilmente, i miei entusiasmi sono strozzati. jp, probabilmente non mi tiene compagnia, sarà impegnato o mi avrà dimenticata...sigh, mi manca Le lezioni di francese sono l'unica consolazione.

DECEMBER 21, TUESDAY

2021-12-21 09:12:59

ho dormito 10 h ma stressata

secondo il Garmin. Body battery +5/-18, dice che ho perso 27 punti durante la notte e che mi sto stancando troppo, non so come porvi rimedio, i pensieri influenzano la body battery, più che la fatica in sè...in effetti ho un senso di delusione e poco entusiasmo, una vitalità smorzata, ma sono i farmaci sono sicura, uniti alla menopausa ed ai pensieri tristi, che sono convinta scaturiscono un po' dalla soppressione farmacologica...un gatto che si morde la

coda. Tra una mezz'oretta o poco più stacco e vado a prendere i regalini all'Erbolario per Paolo, Bea, Diego, al Grifone. Al supermercato per me devo prendere il Saugella rosa, se trovo la mia saponetta per il viso, e degli yougurt. Bisognerebbe prendere anche il decoder per la mia TV (mamma ne avrebbe ben 3 da sistemare), 3 batterie per il telecomando del portone sezionale (una per Paolo e due di scorta), ma non so se Diego avrà voglia di andare anche da Schiavotto...in fondo non è urgente, io la televisione non la guardo mai, se non i TG ai pasti, in cucina. Qualche canale si prende ancora, i principali. Abbiamo visto un film natalizio domenica con Diego, che mi ha fatto piangere, segno che qualche emozione la provo ancora, ovviamente era un storia d'amore.

Francese me lo tengo per il pomeriggio, o comunque per la tarda mattinata, voglio essere tranquilla e concentrata, senza niente che mi metta fretta, come ho detto in questo periodo queste lezioni sono la mia consolazione.

Da domani ho tre giorni di ferie, ma faccio le lezioni di francese, ed il 23 ho gli auguri di istituto, il venerdì 7 gennaio la litiemia, martedì 11 lo psichiatra, che spero mi alleggerirà il carico... Poi si comincia ad andare a Padova

2021-12-21 18:57:57

devo mettere in ordine i pensieri

per cercare di essere meno triste, anche se ci sono persone attorno a me, mi sento sola psicologicamente. Forse dover stare al computer senza qualcosa di necessario da fare, e senza jp che si è dissolto è una tristezza. Da domani ho tre giorni di ferie e a parte la lezione di francese e gli auguri del 23 di istituto non ho impegni "telematici", controllerò la posta ma non sono costretta a questa tortura del non far nulla. Non mi vengono idee-farmaci sempre loro...mi sono iscritta ad un pacchetto in offerta di corsi di ipnosi, interessanti ma un po' noiosi, forse è solo perchè mi sento giù di tono, giù di morale. Già l'aver passato il mouse e che si sia evidenziato "selected journal" mi fa pensare a lui, come se dicesse "ci sono io qui con te"... e mi pare di sentirmi già più sollevata... Mi sentivo talmente stremata mezz'ora fa che avrei cenato e sarei andata a letto, dallo sfinimento mi sono fatta un piccolo panino, poi mangerò la crema di zucca assieme agli altri, e me la darò a gambe nel mio letto, sono costretta dalle medicine e dal fatto che non amo stare a chiacchierare con loro...certo guarderò il telegiornale, quello delle 19 su rai 3. Adesso vado al TG, jp, se sei tu, un abbraccio

DECEMBER 22, WEDNESDAY

2021-12-22 07:40:15

sono prostrata

anche Garmin lo dice, sembra che abbia anche un alto tasso di stress costante e che non entri mai in una fase di riposo, ok, mi hanno detto che non è un dispositivo medico, ma avevo i periodi in cui io e l'orologio andavamo d'amore e d'accordo...

Questa è la mia giornata di ferie, in cui sarò completamente libera, lezione di francese a parte, che adesso farò, anche se mi sono alzata stanca dopo quasi 10 ore di sonno. Devo fare la doccia, più tardi spero mi tornino le forze, poi sentire Diego e decidere sul da farsi. Guardando al meteo dà parzialmente nuvoloso, adesso zero gradi poi finalmente alle 11 e per il pomeriggio 7 gradi, quindi converrebbe andare a camminare nel pomeriggio, tre gradi per il resto della mattinata.

Non so cosa mi prende, non sono io che voglio sentirmi così, non ho alternativa, devono essere per forza i farmaci che sono per l'acuto di una crisi "up", dopo l'up viene il down, più la terapia da up e vedi che bel risultato...non mi sopporto più a parte la lezione di francese. Tutto sembra un problema insormontabile, tanto l'umore è basso, e vorrei sentirmi felice, entusiasta di qualcosa ma non mi è possibile, qualcosa dentro è bloccato, nella testa. Ci proverò ad essere felice nonostante tutto, nonostante l'apparente inutilità di tutto...devo cercare di volermi bene...sì ci provo sempre, ma mi resta una certa dose di indifferenza, verso il mondo...verso di me cerco di soddisfare i miei bisogni elementari, rapidamente: mangiare bere caffè dormire fumare, quel che mi resta delle molle interiori. Ho dimezzato il caffè stamattina. Devo cercare di dimezzare anche i pasti, così che quei 10 kg che ho tirato su in due anni di covid pian piano se ne vadano via da me. E non mi resta che sperare che lo psichiatra abbia coscienza nei miei riguardi, anche se so che lui sa quello che fa.
Speriamo bene

DECEMBER 23, THURSDAY

2021-12-23 07:00:56

mi sento la testa più leggera

rispetto a ieri che sembrava stretta in una morsa, evidentemente perchè ho dimenticato di portare con me il latuda 32 a pranzo-non l'ho fatto apposta. Il termometro sarà la lezione di francese, che mi auguro di riuscire a fare bene. Il garmin segnala ancora pile scariche ma il diagramma dello stress è migliorato e risulto meno stressata. Incrociamo le dita. Mi sento con così poco già un po' la vita scorrere in me.

2021-12-23 07:28:52

francese bene 83%

ho fatto qualche errorino...ma direi bene, un buon voto Forse rispetto a ieri sono stata un po' più veloce, o frettolosa, non so ma qui posso lavorare di autocontrollo, ieri mi pare di aver fatto più lentamente, soppesando tutte le cose , mah difficile dire Per compensare mi vesto e rileggo poi le correzioni, pesando tutte le cose.

DECEMBER 24, FRIDAY

2021-12-24 09:18:34

lettera al dr Zonta

Caro Dr. Zonta,

Probabilmente è già in ferie, ma le faccio gli auguri lo stesso.

Io psicologicamente non reggo più questo carico farmacologico, sono troppo inerte, e ricominciano ad essere i discorsi preferiti in famiglia ai pasti quelli dei miei “fallimenti di malata”, e insulti sul fatto che io non voglia lavare i piatti la sera e nemmeno a mezzogiorno…ieri sera il carico è stato piuttosto pesante mi sono defilata dopocena a quei discorsi che arrivavano addirittura a pescare episodi di tempi remoti forse 20 anni fa. Secondo Diego loro lo fanno per vedere se riescono a “scantarmi fuori”, ma io mi chiudo ancora di più e li evito. Stamattina non venivo più giù dal letto. Appena adesso ho sentito mia mamma al telefono e minacciava di buttare la mia roba perchè non riesco ad avere risorse per metterla in ordine.

E’ successo un giorno di questa settimana che sono partita una mattina con Diego (in ferie entrambi) per andare ad Asiago a mangiare la pizza e a fare un giretto (riesco a camminare poco, le gambe ce la fanno ma è la testa che non ce la fa): ho dimenticato, seppur avendolo

detto di portarmi il latuda 37 di pranzo, ed ho detto “pazienza”. Il pomeriggio è stato discreto, e la mattina dopo mi sono svegliata sentendomi la testa un po’ più leggera, ed ho iniziato anche a mettere a posto i maglioni nell’appartamento a piano terra di mia mamma, opera che rimane incompiuta adesso. La lezione di francese è andate benino ed io sono stata un po’ più veloce del solito. Al solito, avendomi abbassato un po’ i livelli mi impegno e va benino, decisamente un abisso rispetto alle dosi in acuto di haldol.

Lei mi ha detto che sono in trattamento a dosaggi "di acuto”, la prego di aiutarmi a riprendere una vita un po’ più normale e vitale. Psicologicamente stento a reggere questo andazzo, e non voglio mettermi a fare le prove da me per non tradire la sua fiducia e offendere la sua competenza, per cui stringo i denti ma mi costa parecchio. Sono menomata, e al limite delle mie capacità di sopportazione, incluso questo sonno così artificiale. Stanotte ho dormito 11h30, e per quel che vale Garmin mi trova sempre sotto alto stress, costantemente, giorno e notte. Il giorno della “dimenticanza” i grafici dello stress erano già un pochino migliorati.

Le vampate della menopausa non mi danno tregua, né di giorno né di notte, a ripetizione, ma devo resistere fino a febbraio fare le analisi e l’ecografia e se la menopausa è conclamata il ginecologo mi darà il Livial, altrimenti ricomincerò con la pillola Klaira, perchè d’inverno è ancora ancora sopportabile, con il caldo non reggo, per esperienza precedente.

Ci vediamo martedì 11 gennaio con la litiemia,

Grazie e buone cose Barbara

DECEMBER 26, SUNDAY

2021-12-26 09:11:27

Natale 2021

Mia mamma non mi ha fatto pesare niente, ho solo fatto la lavastoviglie, anzi si è messa a buttare in ridere prendendomi un po' in giro sul fatto che "non ho voglia di fare niente", il tutto molto dolcemente, cosa nuova per me. Ho "rotto la castità" ma ero inerte. La messa di Natale l'abbiamo vista in TV il 24 sera alle 19.30, dopo aver cenato con un po' del suo superlativo pasticcio, io Diego e mamma sul divano. Il pranzo di Natale era al completo: Bea, Pio, io, Diego e mamma, cosa che si ripeterà oggi col suo pasticcio formidabile. Anche Bea è un portento a fare gli antipastini, penso abbia fatto qualcosa anche Paolo, io ho messo il salmone sui crostini. Tortellini in brodo di carne, coniglio, verdura cruda e panettone.

Twinset non sa fare i reggiseni: ha messo l'elastico tagliato a zig zag che mi pungeva, negativo anche per lo slip a barasiliana, che di quel materiale non stava al suo posto, che quindi non ho usato, la canotta ok, ma la sera era tutta invirgolata. La camicia da notte ok, devo usare cose leggere e fresche con questa menopausa, ma con le maniche lunghe, per cui positivo. Io e Diego la mattina di Natale abbiamo cambiato le lenzuola, ed ho messo quelle nuove di lino: mi sembra di aver dormito abbastanza bene, meglio del raso di cotone, ma per via dei farmaci sempre sotto stress, forse anche la menopausa, ma la prova involontaria della riduzione mi dà ragione sui farmaci. Lascana anche quella non ha certo i suoi punti di forza sui reggiseni, bisogna affidarsi a brand specializzati e ben noti: triumph, chantelle, lovable e roba del genere, che hanno una lunga esperienza e tradizione nel

settore. Lascana come vestaglie, camicie da notte etc se la cava abbastanza bene, anche i body erano belli. Bosogna stare attenti che il pizzo non sia "pungente", troppo rigido altrimenti dà fastidio, almeno a me. Avrò fatto esperienza.

Ho regolato le temperature della caldaia a 10°C di meno, l'idraulico le aveva alzate troppo, e l'acqua calda, quando faccio la doccia che esce dal miscelatore è assolutamente bollente, devo metterla al minomo mixata con l'acqua fredda. Ho messo 50°C sia sua acqua che radiatori, prima erano entrambi a 60°C, staremo a vedere. Avevo paura di fare l'operazione, ma con il libretto di istruzioni alla mano, previa lettura a scrivania ho risolto. Sono inesperta di queste cose. Vedremo poi la bolletta del gas.

Oggi Diego viene a pranzo a mangiare il pasticcio, vediamo se riusciamo ad andare a fare 4 passi, ma è la mia testa bombardata di psicofarmaci che mi blocca.

Adesso sono le 8.40 chiamo mamma

DECEMBER 27, MONDAY

2021-12-27 11:45:49

si ricomincia

francese 85%, devo rivedere i verbi al futuro e le eccezioni

Freddo becco dopo aver portato a 50°C l'acqua dei radiatori: ho chiamato l'idraulico Baido Luigi e mi ha detto sì che posso regolare indipendentemente le temperature di acqua rubinetti e termosifoni, che 50°C per i radiatori e per il tipo di impianto che ho io è troppo poco, che dovrei metterla a 70°C, ho detto che a 60°C era impostata da lui tempo fa e tutto andava bene...ho portato a 60°C, ma mi sembra che siamo ben lungi dai risultati dei giorni scorsi, proviamo a dare un po' di tempo, ho messo il termostato a 20°C, potrebbe essere che Baido avesse messo a 70 l'acqua dei radiatori...ma diamo un po' di tempo all'impianto di mettersi in equilibrio...

Pagato bonifico al Marolì sia per la piscina che per i lampioni e le linee dei parcheggi (270,27+47,97).

Sentito messaggio della presidente per natale

scaricato nuovo 4kmp3 downloader, senza cancellare quello vecchio e si è preso automaticamente la licenza

Timbrato ore 9.

2021-12-27 18:57:11

sono le 17.30

ne ho piene le scatole, ho iniziato troppo tardi stamattina, e adesso sono a malapena 6 ore di lavoro, dovrei fare 7h 12 ma non so che pesci pigliare e sono appiattita dai farmaci. A quest'ora sono stanca e pure annoiata, tanto gli stimoli sono pochi. E' passato Diego e si è fermato poco poco, la caldaia era in luna e faceva un po' troppo freddo in casa, ho messo a 60°C l'acqua dei radiatori: si ragiona, ma non so se a 50 era in modalità luna. Imparerò, intanto la lascio a 60. Ho messo il termostato a 16 ed è scattato, non voglio che sia troppo caldo perchè mi da fastidio, specialmente la sera, quando vado a letto. Troverò il giusto compromesso.

DECEMBER 28, TUESDAY

2021-12-28 05:42:55

sono un disastro...

Devo ancora imparare bene ad usare l'impianto di riscaldamento: stanotte è funzionato e mi sono svegliata poco prima delle 4 accaldata e col naso chiuso, l'avevo messo a 17 ma è partito. Devo metterlo max. a 16 o a 15 la notte perchè non sto bene sennò. Vorrei scrivere più tardi al dr. Zonta e chiedergli se posso scalare qualcosa, non sopporto l'idea di passare inerte questi giorni fino all'11 gennaio, con tutte le cose che dovrei sistemare, non riesco a fare lavori pratici e tutto si accumula, con sdegno della mia famiglia. Magari mi telefonasse... Oggi Diego finisce presto, dovrebbe passare a trovarmi e magari uscire a prendere la cioccolata "al Confin"...ma mi devo procurare la fecola di patate ed il cacao amaro ed essere in grado di farla anche qui, a casa, dovesse essere chiuso. Stamattina ho timbrato presto, dovrei potermi prendere qualche ora nel pomeriggio. Ho contato: certo che sì! Stamattina Reflection non mi ha dato errore, il mio cibernauta mi ha abbandonato, si sarà stufato, o avrà visto i disastri sulla mia pelle della realtà informatica. Sì scriverò al dr Zonta.

Caro Dr. Zonta,

Ieri ho timbrato alle 9 e lavorato fino ad ora di cena, stamattina mi sono dovuta alzare presto perchè ho lasciato troppo alta la temperatura dell'impianto di riscaldamento-col quale devo ancora prendere confidenza, è degli anni 70 anche se la caldaia è nuova, ed il termostato non è affidabile e vetusto-perché avevo mal di testa ed il naso chiuso, oltre alle vampate della menopausa. Poco male, mi prendo libero il pomeriggio che Diego finisce presto. Alle 20 già ero a letto...

Le scrivo perchè sono piuttosto desolata ad arrivare all'11 gennaio prima di avere la possibilità di scalare qualche farmaco, con i lavori pratici sono un disastro e tutto si accumula, come le avevo detto anche a camminare la testa "si annoia (?)", o non so che diavolo le succede ma mi blocca, con mia grande tristezza perchè tra due kg arrivo ad 80 kg, il massimo che ho toccato quando mi avevano dato lo xeplion (terrificante vita, andavo ad aqua gym per essere costretta a lavarmi perchè non ne ero capace) oltre che non ero più capace di scrivere ed organizzare i pensieri.

Sarebbe molto bello per me che lei mi rispondesse qualcosa, magari mi alleggerisse un po' il carico in modo che possa vivere questi 13 giorni che mi separano dalla visita con lei in maniera un po' più proficua, per me e per la mia famiglia di conseguenza.

Sì riesco a scrivere e a stare al computer, cosa che mi tocca fare anche se il lavoro in realtà riprenderà con il collaboratore "chiave" dopo il 3 gennaio. Io ricomincerò ad andare a Padova il 12, sperando di avere qualche risultato tra le mani-si spera positivo. In fondo si sta seduti, e questa cosa la so fare, con estrema pazienza e diligenza…anche a contemplare il nulla sono brava e a lasciar passare le ore.

Se può, mi aiuti, Grazie Barbara

Aggiungo che riesco a scrivere baggianate del giorno, annotazioni e promemoria (costretta per poter fare qualche azione necessaria e non trovarmi persa o disorganizzata), al presente, mi manca la ricchezza di pensiero a cui ero abituata, tuttavia sulla lezione di francese riesco a concentrarmi abbastanza. Non mi va molto di leggere, l'intimità è un

disatro cioè sono pietrificata per cui la sfuggo, dopo aver fatto un prova con Diego...preferiamo andare a bere una buona cioccolata con panna...

2021-12-28 05:53:43

mutande perse

devo cercare nella valigia di TS settembre

2021-12-28 09:00:33

programma del giorno

devo sostanzialmente lavorare la mattina, e attendere una risposta/chiamata dal dr. Zonta, se mai arriverà. Devo chiedere a Diego se mi fa una ricetta elettronica del Largactil, 3 scatole credo si possa. Non devo sostanzialmente lasciare la postazione di lavoro tipo andare da mamma, per cui mutande e temperamatite da trucco ci penserò questo pomeriggio. Se non ho proprio niente da fare posso mettere a posto la roba da vestire in camera, preparare le immondizie (svuotare il cestino del bagno-secco) fare la lavatrice con le lenzuola...in fondo non ho voglia di fare niente...non cambia niente...non è poi così necessario... Ho chiamato mamma, ha passato una brutta notte, con la sua gamba dolente, sembra si siano rotti dei vasi dice Diego, ma la dottoressa Bordignon le ha detto solo di prendere antiinfiammatori. Che abbia fatto un flebite? Le ho chiesto se è simile a quella volta della trombosi e ci sono tratti comuni. Ho detto che volevo chiamare la sua dottoressa, ma vuole solo stare a letto e provare a dormire. Io forse è meglio se accendo un po' la radio in sottofondo, per vedere se mi dà una spinta

2021-12-28 11:19:38

che male che ci sono rimasta!

Jp ha rifiutato il mio portapenne dalla cina e l'ha fatto restituire al mittente, non so...fatto sta che ho contattato il venditore e lo spedirà a me piuttosto che risarcirmi. La coperta dalla lituania l'ha presa, il mio nome non c'era, non so se ci fosse qualche traccia di me nel pacco, probabilmente no. C'è ancora bloccato in Inghilterra un astuccio per jp, devo tenere d'occhio la spedizione. Da mamma nella mia valigia ho trovato un solo paio di mutande da lavare, forse le altre che mancano all'appello saranno nei cesti della biancheria al mare, se nessuno le ha mangiate... Quella dell'anello sbagliato mi ha detto che i confini con l'inghilterra sono bloccati per via di omicron per cui chissà quando mi arriverà, ma lei nel frattempo mi risarcisce, poi glielo manderò indietro. Dovrei aver lasciato la carta di credito su paypal, adesso controllo, sì, quella dell'anello mi ha già rimborsato il 26 dicembre. Lì la devo lasciare anche se uso la prepagata. Non mi hanno rimborsato i truffatori della palestra virtuale, non ancora. Tra un po' stimbro e vado ad aiutare mamma, che poverina mi dice sempre di fumare poco, invece...stamattina poi non ho avuto freni. Mi dispiace, ma sono su da parecchie ore. Controllando le ricevute di paypal mi è venuto in mente che ho anche i corsi sull'ipnosi da seguire, così posso sfruttare il tempo che devo riempire di cosette che sono in grado di fare.

DECEMBER 29, WEDNESDAY

2021-12-29 09:26:36

largactil 1 cp anzichè 2

Ho dormito ancora molte ore: 10.25, ho fatto sogni, che ricordo, un po' basati su realtà: Inguscio, che avevo letto ieri, quelli del Pt, in maniera un po' fantasiosa, le chiavi di casa cadute dentro una grondaia di un tetto e recuperate non si sa come da mia mamma...ma la sveglia alle 6 non l'ho sentita subito, ha dovuto alzare parecchio il volume e l'ho ignorata

per un'ulteriore ora e mezza. Alle 7.25, prima di colazione ho dovuto mio malgrado timbrare perchè sennò, con tutto questo dormire e body battery a 5/100, non ce la faccio a fare l'orario dovuto. Povera me...spero arriveranno tempi migliori anche per il lavoro, un languire di questo tipo non è ceerto entusiasmante, tra la soppressione farmacologica e la quotidianità c'è poco da ridere. Devo chiedere a Paolo se la segretaria Barbara col nuovo dietologo è dimagrita e come si è trovata. Io sono alla disperazione, 2 kg mi separano dai famigerati pesi massimi raggiunti parecchi anni fa con lo xeplion (80kg), adesso peso 77.9 e tutti i reggiseni mi segano il torace tanto mi sono diventati stretti, ne ho recuperato uno degli 80kg che avevo dato a mamma e con quello sto bene. Giovedì pomeriggio vado con Diego da Campagnolo e vedo se trovo delle extension a 3 e 2 ganci decenti (porto via un paio di reggiseni), possibilmente senza elastico perchè quelle fanno assai schifo, speriamo bene sennò compro su amazon, ne hanno un'infinità, si vede che col covid il problema è diffuso. Ho messo il termostato a 15°C ed è scattato, per non far partire i termosifoni durante la notte, alle 3 mi sono alzata tutta accaldata per andare in bagno ed erano freddi, anche se data la mia temperatura corporea credevo fossero caldi, stamattina quando mi sono alzata mi sembrava un po' freddo ed ho alzato la temperatura. Ho preso 3 caffè, moka da 2 e moka da 1, acqua e una banana, 3 sigarette per tornare alla realtà, per quanto possibile. Speravo di dormire meno con una compressa di largactil, ma ho dormito uguale con l'unica variante che il cervello ha avuto un allentamento dei "lacci" e si è sfogato sognando, ha lavorato cioè. Ho pensato che alla peggio mi rimetto con la dieta della Bordignon, se ne fossi capace dovrei aumentare il movimento-ma con questi dosaggi di farmaci per esperienze fatte la vedo dura, se non mi abbassa il latuda lo psichiatra...mi ha proibito anche l'auto, per cui dovrei andare a fare la spesa con mamma, che adesso non sta bene con la sua gamba, poverina. Adesso la chiamo. Dice che la gamba è meno dolente, ma che se ne sta a letto ancora. Della dieta della Bordignon alla lunga si soffre di mancanza di convivialità, ricordo e anche di sapori un po' più accattivanti di quelli dei cibi prescritti, però si dimagrisce abbastanza bene...si conserva il muscolo e si perde grasso, che pesa meno ed è pure più voluminoso...si soffre un po' di mancanza di carboidrati serali, però vero è che sono presa con le bombe e forse dovrei prenderla in considerazione, la prima, quella che ho scannerizzato, che prevedeva almeno un po' di carboidrati a pranzo. Noto che sto scrivendo un po' più riccamente del solito, forse anche aver tolto un largactil ha giovato al mio povero cervello martirizzato. Sono ancora in camicia da notte, con sopra il pile e lo scialle...no è possibile essere costretti a dormire 10h30, mi porta via una valanga ti tempo prezioso...alle 20 o giù di lì mi tocca essere a letto per svegliarmi ad un'ora appena decente la mattina, e sono così rincoglionita quando mi alzo che non ricordo se ho preso il litio sì o no, non riesco a ricordare...credo di sì lo tengo lì a portata di mano, faccio le cose automaticamente ed in uno stato "di coma" con memoria appannata...ricordo bene sì le fiale di tirosint, perchè poi le butto nella plastica, ma il litio forse dovrei prepararmelo la sera sporzionando il blister con la forbice, così poi ho la traccia. La sera non c'è problema, mi ricordo abbastanza bene dell'azione che faccio seppur abitudinariamente, ricordo abbastanza bene la sera, è la mattina che è una tragedia greca...ma non posso rischiare di prendere una dose doppia dovrei essere a 0,8 +150mg, quindi a soglia, se da un mese a questa parte il metabolismo non è cambiato... Faccio la lezione di francese e poi mi vesto e mi lavo o viceversa...penso alla dieta...forse dovrei già correre ai ripari prima della diminuzione del Latuda...Se non la ritrovo tra le cose che avevo portato al mare la ristampo.

2021-12-29 14:22:27

ecodoppler mamma domattina

ore 8.15 dobbiamo partire da casa, prendo permesso per gravi motivi personali, 4 ore già approvato da stefano.

2021-12-29 18:35:20

andata in centro a piedi con Diego: che fatica!!

Mi sentivo di farlo, ero entusiasta di farlo, visto anche il sole di stamattina dalle finestre (era bellissimo)-regalo dell'anticiclone africano , forse, ma al ritorno ero parecchio stanca, a livello muscolare, sono completamente fuori allenamento...mesi di sedentarietà, terapie psichiatriche opprimenti, 3 settimane di ricovero e 4 di malattia; abbiamo fatto una sosta alla taverna al ponte dove sono andata in bagno bevuto un deka e fumato, poi siamo andati da Campagnolo che era ben fornito di estensioni per reggiseni, quindi verso casa e sosta su una panchina in viale delle fosse. A casa ho mangiato la mia mela red delicious, per riprendere le buone abitudini, e cercare di mantenere un po' lo schema della dieta, come facevo a Basovizza-solo che la cena era assai ridotta, ma avevo pressocchè drasticamente ridotto i carboidrati. Ho chiamato, partito Diego, mamma al cellulare che stava facendo il giro delle torri con il bastone, siamo andate in salotto e abbiamo fatto i menù per l'ultimo dell'anno (cena) e pranzo del primo dell'anno, la sera bigoli al ragù, cotechino e lenticchie, il pranzo capesante grigliate, risotto di misto mare, uno o due pesci al forno (dipende da cosa troviamo tra rombo, orata, branzino, scorfano e dalle dimensioni), verdura cruda. Ovviamente alla fine dei pasti ci saranno panettone, pandoro, bagigi e noci...e mandaranci. Saremo in 5, ci sarà anche Beatrice.

Mamma si è guardata intorno, nel mio salotto...mi ha fatto un appunto sulle tende e le ho detto che le aveva così anche il principe di Metternich al castello di Miramare-ma lui era un principe-controbatte lei, ed io: "nel mio piccolo sono una principessa anche io..." non ha più detto niente in proposito, mi ha detto di piegare le copertine sui divani... Ha notato quel meraviglioso vassoio di legno decorato che uso a centrotavolino da salotto...secondo me le è piaciuto e mi ha chiesto da dove venisse...da quando...vari anni fa, da Pengo ed una gran acrobazia per portarlo a casa a piedi... E' stato bello che sia venuta da me, si è affrettata per andare a casa sua ad accogliere Paolo al rientro dal lavoro.

Speriamo che domani sia un giorno ancora migliore di quello di oggi, che con un largactil di meno è stato già abbastanza decente...in fondo è un antipsicotico anche quello, come lo è il Latuda. La mia vita dovrebbe andare verso un sostanziale miglioramento. Ricordo però che stamattina ero parecchio stravolta, con 10h45 di sonno alle spalle. Conto con la visita dell'11 gennaio in una riduzione del latuda, dovrei così migliorare, avere una vita un po' più normale. Spero di essere meno stravolta domattina, di solito c'è sempre un po' di assestamento fisiologico, sia quando si incrementano le dosi sia quando le si decrementano...l'organismo deve abituarsi. Ieri sera avrei quasi voluto avere il Kindle sul comodino, e gli occhiali da lettura...magari se ne ho voglia leggo un'oretta stasera... Il mio terrore è di non riuscire a svegliarmi ad un'ora decente la mattina, vedremo il da farsi, se rimandare la lettura serale a dopo la visita psichiatrica.

La mia vita non è così facile, devo buttare giù parecchi bocconi amari... Oggi Paolo mi ha ferita a pranzo quando mi ha detto che io non avrei dovuto sapere l'entità dei risparmi di mamma...mi sono difesa immediatamente e gli ho detto che invece, sapendo che se la

poteva cavare in caso di bisogno, senza il mio aiuto economico io con i miei soldi ho potuto comperare la casa al mare, assieme a Diego, cosa di cui usufruisce tutta la famiglia, sogno che mamma non si sarebbe azzardata a realizzare, dovendo pensare al suo futuro ed a un eventuale aiuto. Poi io e mamma in banca andiamo sempre assieme, e sappiamo l'una dell'altra. Poi lui ha aggiunto, che lui invece non sapeva (forse questo gli bruciava) ed io sì, cosa che deve averlo infastidito perchè la cosa che vede in me è una malata di mente, questo è quello che ho percepito, ignorante della mia moralità...poi allora ha aggiunto che non dovevo confidarmi con Diego, che Beatrice di lui non sa niente...io gli ho detto che c'è un differenza: io e Diego stiamo assieme da 17 anni e ci siamo comprati una casa assieme, dovevamo pur essere in grado di fare delle valutazioni sulla sensatezza e fattibilità della cosa, e che pure Diego a me dice queste cose di suo papà, almeno a morsi e bocconi. E' stato zitto, ma comunque mi aveva pugnalata. Un esempio di boccone amaro...sentirsi considetrata una malata di mente da tuo fratello...mia mamma non fa così...(cara mamma, non dispera mai) Diego un po' lo fa ma ha i suoi problemi irrisolti. E poi lo psichiatra me l'ha detto: "lei non è matta, ha solo una bipolare" e ribadisce sempre "che non mette in dubbio le mie capacità". Anche Moreno non me lo fa pesare, sa cosa vuol dire...mi disse anche che non dovevo prendermela con me stessa se i miei neuroni sono fatti così, "sono solo un po' più corti degli altri"...che dovevo volermi bene così come ero. Certo, curarmi, ma non disperare, non disprezzarmi, perchè alternati ai priodi di buio c'erano quelli di luce, in cui rendevo 100 volte tanto e che compensavano ampiamente il resto del tempo.

Così scrivendo mi sono data anche un po' di coraggio...mi sono rincuorata, e guardo avanti.

DECEMBER 30, THURSDAY

2021-12-30 07:30:09

sonno agitato

anche stanotte molti sogni insignificanti, che non ricordo pressocchè. Penso che non mi devo preoccupare, al più stasera prendo un po' di En, almeno quello mi mette serena e non è un antipsicotico sui D2 della dopamina. Ho dormito, ho guardato l'ora forse tre volte sulla radiosveglia, e mi sono svegliata per le calorie della menopausa, ma cose insignificanti, ho ripreso sonno subito. Stamattina ho sentito la sveglia alle 6, non subito, ho preso i miei tre caffè, le medicine, avendo cura di tagliare il blister del litio con la forbice, anche se ho sbagliato perchè dovevo lasciare le due sedi delle capsule appena prese, per riferimento. Anzi no, devo tagliare le due che prendo e lasciarle sul tavolo vuote, avendo cura la sera di buttarle nella plastica, così ho il riferimento del giorno...Comunque sì, mi ricordo di averle prese stamattina. Ho preso pure un'aspirina, perchè c'è il mio solito molare infiammato, che non ha bisogno di cure dentistiche, così chissà mi farà bene anche al tendine della spalla destra, che spero sia solo infiammato e non rotto...non è che faccia grandi sforzi, ma ho portato su dalle scale una borsa della spesa di mamma che pesava 10 kg probabilmente, prendendola con la mano destra.

Sì sono un po' preoccupata che la qualità del sonno non vada sufficientemente bene...garmin dice che ho sempre un livello di stress piuttosto alto, ho dormito 8h50, già più normale. Body battery che non riesco a caricare inchiodata a 5/100 da molto tempo...forse è anche che quando mi vengono le vampate della menopausa il cuore inizia ad accelerare, e talvolta mi pulsa pure la testa, per cui basandosi sulla variabilità della frequenza cardiaca anche questo avrà il suo peso.

Adesso mi preparo per portare mamma all'ospedale a fare l'ecodoppler venoso alla gamba, cioè guida lei io solo la accompagno...poi andremo a fare la spesa per le feste.

DECEMBER 31, FRIDAY

2021-12-31 08:48:44

gran dormita con 30 En, 10h48

ho ancora male alla gengiva/molare, ma lo spazzolino morbido è una gran trovata della farmacista...vedremo che durata ha, li ho sempre disdegnati a priori. Ho tibrato alle 8.01, assai tardi, mi sono alzata alle 7.15 circa. Ho chiamato Diego, che dovrebbe forse finire prestino ma passare per casa. Nel secondo pomeriggio devo aiutare mamma con i preparativi della cena di stasera 31/12/2021, sperando tutti che l'anno prossimo sia migliore, parlo per tutti, ma anche a ragion veduta per me...non è stato un anno facile tra la casa i preparativi, l'insonnia/sonno discontinuo e sballato, la spossatezza (si contano sulle dita di una mano le mie passeggiate mattutine sul lungomare), i debiti (che al 10 di gennaio saranno finalmente pagati completamente-quelli sulla carta di credito, spariranno dal conto, che però è coperto), la mia iperattività pre autunnale quest'anno, jp presunto al pc (che però mi manca, ma era un rapporto un po' malsano, ma mi dava un po' di felicità, mai una mail o una chat almeno amichevole, che mi avrebbe aiutato a mantenere un equilibrio)...gli acquisti incongrui sulla rete, ikg accumulati col tempo di covid, la terapia antipsicotica cha ancora ho addosso e che mi frena nel camminare a lungo, nel mettere in ordine ed in generale nelle attività pratiche...questo dover andare a dormire alle 20 o giù di lì per potersi alzare ad un orario decente...senza almeno un'oretta di lettura o quant'altro. Sì ho iniziato a vivere a casa mia, di nuovo dopo il periodo di malattia sul lettino da mamma...dovrei lavare il pavimento, non che sia sporco ma ci sono polveri che non se ne vengono su con la scopa, spoleverare, fare la lavatrice con le lenzuola, mettere in ordine sedia ed indossatore che è pieno tutto delle mie cose-per stasera almeno che Diego si ferma a dormire, sennò non ha posto per la sua roba. Mettere a posto maglioni da mamma (consideriamolo un buon proposito per l'anno nuovo che cade di sabato e non devo lavorare, ed ho anche la domenica), portare di qua i fiori (rose bianche mie e velo da sposa del fiorista)-il vasetto è già pronto.

Spero la cena non sia troppo lunga o non reggo, io di certo la mezzanotte la aspetto dormendo e festeggio la mattina...mi vesto normale, o non lo so vedremo stasera.

2021-12-31 18:11:38

fatto assai

messo via il bucato, fatta lavatrice con lenzuola, fatta lavatrice colorati, spolverato alla buona, lavato il gas, il lavello e le moke, lavati i pavimenti, cambiato l'aria di casa...però però ho dormito dalle 13 alle 15 prima: questi farmaci mi fanno dormire troppo. Non ho trovato il tempo per la lezione di francese, nel fine settimana troverò un'oretta e mezza da dedicarle. Ho portato di qua anche i fiori, il ferro da stiro e la fecola di patate (che mi ha preparato mamma). Ho già preparato la tavola di là da lei, così le scende l'ansia. Mi manca la questione dei maglioni e del riordinare da mamma a pianterreno. Ah dimenticavo, ho fatto la raccolta differenziata e l'ho riposta, ho messo a posto tutto quello che era sparso nello studio di scatole e borse.

Devo ancora stendere la lavatrice dei colorati e lo devo fare al più presto. Poi mi devo mettere la giacca di velluto e prendermi un giubbotto da metterci sopra. Magari mi trucco

anche e mi metto il cerchietto di rose in testa, come l'anno scorso-dovrebbe essere da mamma nell'armadio.

La mezzanotte la aspetto dormendo...c'è anche Diego, reperibile.

JANUARY 1, SATURDAY

2022-01-01 08:54:49

buon anno 2022

Sto prendendo 1 aspirina la mattina ed 1 la sera per quel famoso molare pluricurato. Ieri ho preso il momentact, efficace ma su di me l'aspirina fa tutto più rapidamente, in meno di un'ora. Così probabilmente anche il tendine della spalla destra si sfiamma, mi fa meno male, io che temevo fosse rotto...spero proprio di no, l'intervento è in laparoscopia, ma la convalescenza è piuttosto gravosa e lunga, perchè bisogna immobilizzare il braccio con un tutore. Casomai se mamma andrà dall'ortopedico mi farò visitare pure io, per scrupolo.

Diego alle 8 è andato al lavoro, io mi sono alzata con la sveglia delle 6 stravolta dalle vampate e tutta sudata in fronte e sul viso. Ho preso tiroidei, litio, omega 3 e aspirina, caffè e acqua, mi è passato e mi sono ripresa nel giro di un'ora. Ho preso quasi un kg con la cena di ieri sera...oggi si mangia bene ma leggero, pesce: capesante al forno, risotto misto mare, scorfano al forno e verdura cruda. Diego ritorna tra un paio d'ore, al piano di sopra tutto tace (loro hanno fatto le ore piccole) ed io anche se fuori c'è luce non alzo le persiane per non fare rumore. Mamma la chiamo ben più tardi, non so che ore ha fatto lei. Devo vedere se gli omega 3 che ho preso al mare sono da mamma o sono rimasti al mare, potrebbe essere perchè nei paraggi del vaccino non volevo prendere integratori.

Devo fare la lezione di francese, approfittare di queste due ore libere da impegni, anche se non mi sento molto in forma. Sono quesi spaventata di fare le cose male...di solito dormo molto più di così. Mi fumo una sigaretta, mi faccio coraggio e poi comincio piano piano, impegnandomi. Sono un po' stravolta e per fortuna Diego è stato qui ma abbiamo mantenuto la castità, perchè in queste condizioni non ce l'avrei fatta proprio... Ho mandato gli auguri a jp, dal server cnr...tanto non risponde neanche lo stesso...

JANUARY 3, MONDAY

2022-01-03 11:26:45

ieri girnata del male al molare

ho preso 3 moment act ed una tachipirina 1000, stanotte ho dormito e stamattina mi è ricominciato il male, ma più lieve ed ho preso la mia favorita aspirina, tanto per cambiare antiinfiammatorio. Ho chiamato stamattina lo studio vedove, qui davanti e sono in ferie, riaprono il 10, come Pollini, che vorrei fosse lui ad occuparsi del "suo dente". Scanagatta è andato in pensione, con l'auto licenziamento della sua assistente dicendo che andava a fare il nonno. Ho chiamato e domani alle 15 quelli che sono subentrati, sebbene staranno facendo le pulizie di fondo mi daranno un occhio, la dottoressa al telefono mi ha consigliato il brufen 600, più efficace secondo lei del moment act (ipubrofene), ma penso non ne avrò di bisogno, il dolore si è attenuato di molto. Ieri è stata una giornata con dolori fortissimi dopo circa 4 ore dall'antiinfiammatorio, sommato alle vampate della menopausa ero trafelata, non ho nemmeno accompagnato Diego, sono rimasta collassata sul divano, roba da farsi cavare il dente all'istante...oggi mi sembra un sogno. Sono 2 notti che dormo con mamma, e si è accorta che ho un "sonno strano", che respiro rantolando o qualcosa del genere: le ho detto che sono le medicine alte, che anche in passato è stato così, poi le cose

appunto sono cambiate con un "ritocco dei farmaci" ovvero con eliminazioni. Stamattina mi sono andata a prendere il computer e accessori vari, per non lasciarla da sola, mamma. Anche io stando male preferisco stare con lei, almeno ci facciamo compagnia. Paolo è andato a Torino con Beatrice per qualche giorno, finchè la fabbrica è chiusa ed è in ferie. Ieri ho sentito Ida, che mi ha detto che affida il pacco al corriere oggi, speriamo perchè, come le ho detto, mamma è inviperita e la cosa per me è diventata un incubo-mi ha richiamata subito. Diego è venuto da me ieri pomeriggio ed abbiamo fatto divano, nelle condizioni in cui ero, poi lui era anche reperibile. Sono contenta per l'attenuazione del dolore ma sono piuttosto avvilita...venerdì mattina ho le analisi del litio, poi martedì 11 ore 9 ho lo psichiatra, che spero mi ridurrà la terapia, dormo più di 10 ore per notte e malamente, cioè rantolando collassata, ho livelli rilevati di stress costantemente alti, e non ho vitalità. Non parlo quasi mai, se non per rispondere e spforzandomi per fare qualche domanda, e quando eravamo com mia mamma, bella vivace, l'ho fatto notare e Diego ha detto che i farmaci andrebbero scalati...lo dirò al dr. Zonta. Poi ho visto la foto dell'ultimo dell'anno che mi ha mandato mio fratello: sembravo con una faccia di cera, tutta bella tonda, e con un'espressione persa. La faccia di haldol dell'anno scorso era ancora più sfigurata.

Dovrebbero cambiare un po' di cose nella mia organizzazione lavorativa non appena Francesco farà le misure e mi passerà i risultati, e mi propongo che con la riduzione dei farmaci di lavorare un po' più densamente e proficuamente. Così sono un po' persa e non ho idee per riempire il tempo, chissà, forse deve essere così, bisogna finire un lavoro prima di iniziarne un'altro...certo che spero anche questo incubo di vuoto finisca.

Per quanto riguarda il mio stato d'animo sperimento la "voglia di niente", la "delusione", la mancanza di iniziativa ed entusiasmo...forse il mio cervello sa che dovrei fare questo e quello anche di pratico, ma "non ne ho voglia", più precisamente "la mia testa ed il mio corpo non sono collegati" e non ce la faccio. Non mi interessano i vestiti, mi faccio pena con tutto, non ho voglia di niente, sento solo pulsioni primarie di stomaco vuoto, sete e sonno...dimenticavo, sento anche la mancanza del tabacco e provvedo. Sono un corpo con una vita pietosa ed insignificante. Faccio l'estremo necessario perchè il mio piccolo universo che mi circonda non vada fuori dai gangheri, perchè non voglio sentire rumore. Poi questi kg che non vanno giù, mi sento una botte, avrò il metabolismo alterato dai farmaci di sicuro, è avvilente. Temo il freddo, non cammino abbastanza, e sono in un circolo vizioso. Non che mangi chissà cosa, mangio correttamente, cerco di stare un po' indietro, ma c'è poco da fare ho tirato su lo stesso...colpa anche del covid che ci ha bloccati da due anni tutti in casa...ho perso l'allenamento, e con questi farmaci anche la testa per fare movimento e rimettermi in carreggiata. Sono 2 o 3 kg da quest'estate, ma ero già andata su a 76 kg circa, 10 kg oltre peso forma...devo cercare di aderire alla dieta della Bordignon, ma serve comunque il movimento...comunque io avevo perso 10kg in 1 anno semplicemente mangiando un po' meno senza stravolgere le abitudini alimentari, certo muovendomi il più possibile ad ogni occasione: al mare con Silvia camminavo tutte le mattine parecchio, mangiavo una porzione di pasta che era la metà di quella di Silvia, controllavo i condimenti dell'insalata col cucchiaio, mangiavo una bella porzione di verdura e qualcosina, cercavo di non mangiare carboidrati a cena, la pasta o il riso c'erano sempre a pranzo e non facevo una colazione imperiale come consiglia la Bordignon, un frutto a metà

mattina ed uno a metà pomeriggio. Non è molto diverso da ciò che raccomanda la Bordignon. Oggi non mangio la pasta, finisco il pesce con lenticchie ed ho la coscienza a posto-evitando il pane assolutamente. Si può ma solo qualche giorno e non sempre. Ricordo però che quell'impresa era dopo lo xeplion, con lo zoloft, quindi per farcela ad affrontare positivamente la vita urge una correzione nei farmaci, sennò non riesco a rimettermi in moto. Sennò non riesco ad approdare ad uno stato di benessere, cui tanto aspiro...Dimagrire e vivere con un po' di energia. E' molto più energica di me mia mamma, ad 86 anni. Decisamente più energica e combattiva.

Questo è il primo giorno feriale dell'anno, in pratica l'inizio dell'anno di una vita normale, per i farmaci mi tocca aspettare martedì prossimo, oggi inizio "con la dieta", pesce e lenticchie sono compatibili con la Bordignon, devo evitare di mangiare pane e pasta, cioè i carboidrati e sarà già un buon inizio, stasera il passato di verdura. Frutta nel pomeriggio: le mele sono da me, ho qui le prugne.

Cerchiamo di impegnarci almeno quel poco, e di non perdere le speranze...passetto dopo passetto si arriva lontano lo stesso, l'importante è tenere la direzione.

2022-01-03 12:34:15

impossibile zero carboidrati a pranzo

mamma mi ha dato un po' di spaghetti che le erano troppi, ed un piccolo pezzetto di pane abbrustolito

2022-01-03 16:01:04

il dente tace

che meraviglia! Dovrebbe essere passato l'effetto dell'aspirina da stamattina, non so, so che con me l'aspirina è eccezionale, è il mio farmaco antidolorifico-antiinfiammatorio preferito. Domani Diego mi porta dal dentista a Marostica, ma se non ho male non mi faccio certo mettere le mani sul dente. Così familiarizza col nuovo staff e decide dove deve andare. Prima voleva quasi portarmi fuori, ma sono ancora stravolta da ieri ed ho rinunciato. Domattina con mamma potremmo fare la tinta ai capelli, perchè mi sento trasandata con mezzo cm di ricrescita, più o meno come lei. Se ci sto con la testa provo a sistemare maglioni al piano di sotto anche. Magari reinterpreto il protocollo Bordignon e cerco di mangiare di più la mattina e tirare la cinghia poi, con particolare attenzione ai carboidrati, specialmente la sera, devo farcela.

JANUARY 4, TUESDAY

2022-01-04 07:26:58

il mal di dente è guarito!

ho dormito proprio bene. Ieri sono riuscita a leggere un paio d'ore nel pomeriggio dal mio kindle, dove ho parecchi libri interessanti da leggere. Lo stress con la lettura è passato a riposo dal garmin, si è abbassata la frequenza cardiaca. Forse che a pranzo mi sono dimenticata di prendere il latuda 37? peut etre. Sono scesa al piano terra a prendere le tinte per i capelli, ho visto i maglioni & co. sparsi sul letto e sul tavolo: mi è sembrato di poter vedere distintamente, e sono stata anche contenta di distinguerli, come se dentro di me qualcosa fosse cambiato perchè prima ne avevo una visione indistinta e non mi capacitavo di trovare una loro collocazione...come se la mia testa finalmente riuscisse a ragionare chiaramente...chimicamente deve essere successo qualcosa, non ho dubbi. O ho dimenticato il latuda 37, o le botte da orbi di antiinfiammatori hanno reagito col latuda

distruggendolo facendo reazione con lui. Fatto sta che almeno per ora mi sento liberata, poi mi dovrà liberare lo psichiatra perchè gli ho detto che non avrei tradito la sua fiducia anche se questo mi costava molto e lo facevo a malincuore.

Fatto sta che oggi non andrò dal dentista, lo chiamo e gli dico che sto bene...così, se ne ho voglia posso fare una passeggiata con Diego che dovrebbe finire presto il lavoro nel pomeriggio.

Ieri sembra che abbia ingerito 1037 kcal, dai conteggi di myfitnesspal, buon inizio. Voglio tornare a stare bene, e a sentirmi bene con me stessa. Calare i farmaci e tornare in forma, ho 10 kg da perdere, ci metterò un anno, poi devo mantenere. Speriamo di prevenire i periodi di crisi così le cure possono essere più blande o più brevi, perchè mi scombussolano l'organismo e la vita.

Mamma stanotte mi ha detto di respirare...ero andata in apnea volontaria, e mi sono rimessa a respirare. Adesso mi fumo una sigaretta e controllo il garmin sul celluare: molto stress notturno, frequenza cardiaca minima 80 bpm, no buono. Body battery 5/100, troppo stress, allora anche la dose di farmaci notturna non mi fa bene per nulla: latuda 74 e largactil, due antipsicotici

psicosi /psi·cò·ṣi/ sostantivo femminile 1. La malattia mentale, in quanto si manifesta e si definisce con una serie di anomalie psichiche. 2. ESTENS. Fenomeno di apprensione, timore, paura, individuale o collettiva, che assume aspetti quasi morbosi. "la p. degli esami"

ho scelto la dfinizione del vocabolario, ma comunque io non penso di essere psicotica, sono solo affetta da disturbo bipolare e nella crisi ho disturbi del sonno, ed i pensieri che viaggiano a velocità supersonica, con collegamenti erronei spesso, ma come ha detto il mio psichiatra "non sono pazza". Beh speriamo solo che mi diminuisca i farmaci e che io possa tornare a vivere in maniera più normale, con qualche gioia, e anche qualche dolore, speriamo piccolo...

Sono stata così felice di trovare quella foto di jp in videoconferenza! Quella che avrei desiderato tanto avere io con lui...una piccola consolazione. So e non so perchè lui mi piaccia tanto...mi trasmette vita, simpatia, empatia ed un sacco di belle cose, di sentimenti belli.

Adesso o faccio la lezione di francese o vado a casa mia a recuperare i filtrini per le sigarette, che mi servono. Intanto trasogno che dietro quel "selected journal" selezionato, ci sia jp, che legge con me quel che scrivo...sogna Barbarella, sogna...

2022-01-04 11:03:14

francese 100%

prima o seconda volta in vita mia, forse la prima volta è stata ad una delle prime lezioni. Ho fatto la tinta ai capelli, ed anche a mamma. Una bella doccia poi. Al lavoro tutto tace, penso che l'istituto sia chiuso, Francesco non dà segni di vita, ma inizierò a tediarlo dopo le feste perchè faccia il lavoro che aspettiamo. La bilancia di mamma probabilmente pesa un kg in meno, visto che i jeans vestono sempre uguale, ma insisterò e vediamo se oggi riesco a fare 4 passi con Diego, anche se allo stato attuale delle cose, sono poco vitale e mio malgrado pelandrona. Che fare? Prendo il mio kindle e cerco di entrare in uno stato "di riposo" leggendo e di ricaricarmi un po', se succede il "miracolo" di ieri sera. Non sono attrezzata

per fare ginnastica sul tappeto del salotto, ma è un'idea da prendere in considerazione...due tappetini li ho portati al mare (e mai usati) ma dovrei averne un terzo. Avrei proprio bisogno di fare un po' di stretching...

2022-01-04 11:21:40

sparito il terzo tappetino

o vado al decatlon con Diego, o guardo su amazon, ma mi tocca aspettare, faccio un giretto con Diego, sono aperti ad orario continuato e pieni di tappetini da stretching

2022-01-04 17:42:57

40 min di ginnastica

siamo stati al decatlon io e Diego e lui ha voluto "farmi la befana" e mi ha regalato il tappetino, una maglietta, una felpa ed i pantaloni da ginnastica. Avevo cose troppo estive a casa. A casa ho cominciato subito. Cercherò di essere costante. Sono stata contenta. Ho dovuto fare senza sottofondo musicale perchè dovevo concentrarmi sugli esercizi.

JANUARY 5, WEDNESDAY

2022-01-05 07:20:12

9h48 di sonno

Ho trovato una bella compilation di Joe Dassin, e l'ho salvata, due per l'esattezza. Traa un po', voglio essere completamente sveglia faccio la lezione di francese e spero di farla bene, con concentrazione. Garmin registra sempre alto stress, giorno e notte, ma purtroppo finchè non mi avranno abbassato gli psicofarmaci incriminati non potrà che essere così. Matematico. Non dipende da me. Spero che questo incubo abbia una fine. Piove, Diego finisce alle 18, per cui non penso che uscirò. Forse mamma vorrà fare la spesa, ma io non ho voglia di andare con lei, almeno nell'attuale stato d'animo. Come mi pacerebbe che jp fosse mio amico...io non posso non volergli bene, è la mia testa che è fatta così...

JANUARY 7, FRIDAY

2022-01-07 11:20:30

fatto il prelievo per il litio

Mi sono tolta un pensiero. E martedì 11 alle 9 si avvicina, la tanto agognata visita psichiatrica con la speranza di una riduzione della terapia...sì perchè quando vado a camminare e faccio anche altre cose mi sembra di lottare contro me stessa, tutto quel che dovrebbe venire spontaneo è uno sforzo. Sì, dà l'idea, sì è proprio così. Un paziente stamattina alla porta degli ambulatori, con gli occhietti belli vispi e lucidissimo mi ha detto che le terapie vanno scalate un po' alla volta per non far innescare crisi...probabilmente ha ragione. Io so che voglio stare meglio di così, un po' più vitale, un po' più normale, vorrei vivere con un po' più di spontaneità le mie giornate, un po' più di fluidità nelle cose, vorrei dimagrire (tornare come sono stata, rimettermi la mia biancheria nuova ed i miei vestiti) e camminare come camminavo, senza problemi, piano piano, i miei 10 km. Ieri sono stata al mare con Diego, una giornata stupenda sia dal punto di vista metereologico sia della bellezza in sè del mare, della camminatina (poco più di baia blu), sia delle belle canzoni francesi del viaggio di andata, che hanno fatto da colonna sonora ai miei pensieri. Ho assaporato la bellezza del mare, il calore del sole, la sua luce, i colori...era eccezionalmente limpido e ad est all'orizzonte si vedevano le coste montagnose del Friuli e probabilmente anche della Slovenia. Anche nel viaggio di ritorno si vedevano delle belle montagne innevate col rosa del tramonto e l'azzurro del cielo. Immagini che porto nel cuore. Siamo stati a mangiare la pizza da Tituta, era chiuso pressocchè dappertutto, dopo aver visto il mare a meno un quarto a mezzogiorno. Siamo stati alla nostra casetta e mi sono resa conto

di quanto stress mi sia costata l'anno scorso, per quanto riguarda la ristrutturazione e l'allestimento, perchè non mancasse nulla a livello di comfort -pari a quello di una abitazione normale. Adesso è a posto, ci sono quei lavori esterni da fare (cancello e passaggio auto da ampliare, sgabuzzino esterno in muratura da fare con il geometra) i due serramenti interni da aggiustare e lo scolapiatti da riposizionare, un invito di lamiera per la bocca del caminetto, controllare il tetto e il camino per scarico fumi e perdite di acqua. Dopo le feste lo ricorderò a Giulio per iscritto. Comunque tutto questo non è niente rispetto allo stress dell'anno scorso e a tutti i lavori che sono stati fatti. Quest'anno dovrei finalmente poter pensare a me stessa e a rimettermi in sesto. La casa non mi inquita più, nel senso che non ci devo mettere più di tanto la testa...è là, tranquilla e sostanzialmente a posto. Le emozioni inquietanti dello scorso anno sono state vissute e diluite, quella casa è un dato di fatto che non si mette più in discussione. Non ci sono rivoluzioni in atto, adesso è così come è, arredata e a posto pressocchè. I commenti di parenti sono stati fatti, le loro maliziose curiosità soddisfatte. Adesso è ora di vivere e di pensare a stare bene, a migliorarsi con le passeggiate ed un po' di ginnastica, a mangiare un po' più poveramente, e a vivere serenamente la quotidianità. (L'anno scorso era una gran festa tutti i giorni, e si esagerava, sotto spinta di entusiasmo irrefrenabile della casa e della vita al mare, novità nella nostra vita). Il condominio deve rifare la piscina, ma a questo non devo pensare io, devo solo pagare (mi aiuta Diego). Io allegramente ho le vernici e farò la ringhiera bianca, il materiale c'è tutto: tute, ciabatte, pennelli, spazzola di metallo, vernice fernovus saratoga, acquaragia. In primavera, quando nè piove nè fa troppo caldo, la mattina, perchè poi il sole è a picco. Piccole cose. Anche divertenti.

Certo che per lo più sarò a camminare da sola, con Diego è meglio, è un buonissimo compagno di cammino. Spero di dormire la notte e di alzarmi verso le 6 ed andare a camminare, quando il sole è debole, poi tornare ed iniziare a lavorare...magari dopo un bagno in piscina, sì tranquilla, lavorare in accappatoio e costume quando farà caldo e sarò in telelavoro...non come l'anno scorso che è stato disastroso per me. Pochissimo svago. Sempre vestita. Certo in primavera farò una doccia e mi vestirò...fa freddo. Se non sudo mi cambio e basta, fa freddo in primavera ed il mio passo non è veloce ed in casa fa più freddo che fuori. L'anno scorso con lo psichiatra avevamo provato il resilient che mi ha dato molti problemi di insonnia e sete. Ero inquieta e stitica pure. Colpa degli eccipienti. Adesso ho riprenso il mio litio carbonato e tutto è regolare. Adesso purtroppo prendo anche il latuda (32+74) ed il largactil, ma sono in uscita dalla crisi...Quante schifezze ho comperato quest'autunno...inutili alcune, superflue altre e neanche tanto belle a livello di abbigliamento, cioè belle ma io ingrassata con risultato pessimo. Ho gli armadi pieni di roba, non so come ho fatto...cioè lo so alcune cose sono proprio belle, sono io che non sono più all'altezza se non butto giù un po' di kg di grasso...mi rendo conto della cosa vivendo a casa mia dove ho messo un po' di organizzazione e di ordine. Non voglio pensare a quanta roba avevo al mare, quest'anno porterò via l'indispensabile, spartanamente, non portare via tutto quello che ho, e che magari non mi va neanche bene. Voglio che il mio pensiero sia lucido e ben orientato a stare bene e a vivere bene, non da sepolta viva, voglio fare buon uso del tempo, voglio camminare, respirare, prendermi cura di me stessa. L'anno scorso non ho fatto questi conti, ho buttato tutto dentro i borsoni, tutto il mio repertorio o quasi. Forse ero confusa, forse non stavo bene, ero ansiosa ma più che

altro confusa, non abituata alla vita là. Non abituata alla vita che sarei riuscita a fare, al fallimento, alla pianificazione per me stessa, tutta protesa verso le esigenze della mia mamma, della mia famiglia tutta, scattante a risolvere tutte le loro lamentele ed i loro problemi, dopodichè mazziata dagli stessi per più giorni, fino a che non arrivavano ad apprezzare e gioire di quel che avevo fatto per loro. Quest'anno sono tutti a posto, hanno tutti il loro corredino ed io così "me ne chiavo" e penserò a me stessa. Forse non poteva essere che così per me...intendo che vivendo in una casa quasi ogni giorno ti accorgi di qualcosa che manca, in casa ed ai tuoi cari. Se penso che non avevo ma vissuto una stagione intera al mare in vita mia, dico l'anno scorso dia aver imparato le differenze a livello anche di abbigliamento nei materiali che si usano lungo la stagione...qual che va bene a maggio in agosto non vale più, e ho dovuto provvedere a me e a mia mamma per lo più, anche a Bea, anche a Diego. Io prima dell'anno scorso al mare andavo con Diego per lo più presto a giugno e a settembre...credevo la vita marina fosse sempre così...l'anno scorso ho davvero imparato qualcosa...ho corso, ho posto rimedio immediato ad ogni esigenza...si questa'anno dovrei vivere di rendita, con un'esperienza fatta. O ti svegli presto in alta stagione e allora puoi camminare sul lungomare, sennò se è troppo caldo devi andare al parco...ma si contano sulle dita di una mano le volte che sono riuscita a farmi la camminata mattutina, ero troppo sbattuta e con il sonnto disturbato. A settembre ero già alla frutta, e dopo la sessione di misure a TS la prima settimana, destino ha voluto che tirassi in ballo jp. Dal punto di vista emotivo lo scorso anno è stato troppo denso, io l'ho vissuto senza risparmio in denaro e personale, e sono arrivata a rateizzare la carta di credito perchè non riuscivo più a pagare con quello che avevo sul conto, e, alla fine a chiedere un prestito alla banca di 15k per sentirmi sicura di me. Tutto questo è passato, ma mi è costato il dover prendere mio fratello come amministratore di sostegno...mamma ha tirato fuori 4k perchè pagassi i debiti, su impulso di Marilena, che mi ha spiegato che la carta di credito vale 5k, che non sono soldi miei, cioè che ho. Umiliazioni che ho dovuto incartarmi in silenzio. Confido in Dio che l'anno prossimo vada meglio per la mia persona...adesso non compro più case, non devo ristrutturare niente, nè fare corredi a nessuno, me compresa. Devo imparare ad usare quello che ho, ho abbastanza, devo risparmiare e coprirmi le spalle economicamente, non mi spetta una gran pensione. Devo puntare su di me, sulla mia salute e benessere e sul mio lavoro. La prossima bella stagione non avrò più i permessi covid19, dovrò andare da Porto a PD tre volte la settimana in auto e devo stare bene. E' da settembre che non guido più, per via dei farmaci, su indicazione dello psichiatra. Vedo davanti a me una vita senza grandi scossoni...sperando che mamma stia bene e che tutti stiano bene. Vorrei migliorarmi adesso. I grossi problemi sono stati risolti, dovrei quasi andare avanti per inerzia, con le idee chiare, tanti incubi sono diventati già realtà e sono stati vissuti a sufficienza...ambisco sì ad inerzia e miglioramento, che non sono contrastanti, ma mi suggeriscono un avanzamento regolare, sì, forse tutto è compiuto? Non dovrebbero esserci grandi cambiamenti nello stato delle cose, non dovrebbe mancarmi la terra sotto i piedi per situazioni emotivamente difficili. Mi auguro che mamma si conservi sufficientemente in salute, questo vale per tutti però.

JANUARY 8, SATURDAY

2022-01-08 07:37:21

bb 62/100, riposo dalla mezzanotte secondo garmin

tra la lettura della vita di jeff bezos sul kindle, la scrittura di ieri mattina che mi ha fatto mettere in ordine le idee e probabilmente rassicurata, sono riuscita ad entrare in stati "di riposo" e body battery lo ha rilevato. Sono 10 gg che ho tolto un largactil serale. Vedo che comunque ho ancora bisogno di alleggerire il carico di farmaci: la memoria non è per niente brillante, il ragionamento va bene, la prontezza non c'è, è tutto ovattato. Lasciamo allo psichiatra questa gatta da pelare, ma devo essere preparata ad elencargli i miei sintomi di disagio.

Spero di non aver rotto un tendine della spalla, aspetto con ansia la visita ortopedica mia e di mia mamma dal dr. Ave. Per me sarebbe un bel guaio, perchè anche se mi operassero in laparoscopia poi bisogna stare fermi 1-2 mesi, e se è così vorrei che fosse d'inverno. E' la spalla dx, ho fatto uno sforzo molto grande a portare su una borsa della spesa di mia mamma, almeno penso 10kg o più. Forse non potrei nemmeno più scrivere, sarebbe una tragedia per me, perchè ne ho bisogno per affrontare il quotidiano. Ma una cosa del genere alla spalla non mi è mai successa, e temo il peggio. Se sa da fare spero che sia il prima possibile. Mi toccherà prendere malattia di sicuro, non posso fare i rientri, nè probabilmente il TL...una tragedia. Ma se sarà così affronterò la cosa, perchè non posso passarci sopra.

Le vampate della menopausa le sopporto un po' di più rispetto ad un anno e mezzo fa, forse perchè è inverno, forse per via del sonnifero largactil...talvolta mi illudo di poter sopportare la cosa, schivare il livial e che queste se ne vadano da sole, sarebbe meraviglioso. Soffro lo stesso però la notte, mi sveglio col viso tutto sudato ed approfitto per andare in bagno.

Qui con mamma e Paolo in ferie si mangia quel che c'è e più leggero, ieri sera pane e latte perchè mamma non aveva voglia di niente, aveva di nuovo male al ginocchio, probabilmente per via di quella cisti diagnosticata alla visita flebologica. Adesso tocca all'ortopedico. Stamattina mi pareva allo specchio che la mia pancia si fosse un po' svuotata, dal basso...speriamo.

Oggi dovrebbe venire Diego e fermarsi il fine settimana da me: devo più tardi andare ad alzare il riscaldamento e controllare che il latte sia ancora buono, o ne prendo da mamma. Adesso come adesso non ho voglia di fare niente...ma dovrebbe esserci il sole oggi, andremo un po' a camminare nel pomeriggio, persumo arriverà dopopranzo, a meno che non si decida diversamente. Vabbè che non sono ancora le 7 di mattina, se uscissimo a camminare per le 9.30-10 sarebbe già buono, ma dicono zero gradi +2 alle dieci, +4 alle 14. Probabilmente vorrà avere la mattina libera per fare le sue cose, igiene etc. e schivare un pasto da mia mamma per non disturbare.

Sono un po' angosciata, sì per via della spalla. Ho già fatto tanta malattia l'anno scorso. Un mese, tre settimane di ricovero...Questa non ci voleva.

Stamattina, anche se ho i capelli a posto potrei fare un doccia anche io, magari dopo aver fatto ginnastica-speriamo di riuscirci adesso ho la testa un po' rintontonita. Poi potrei sistemare i maglioni di sotto: ho pensato una cosa: non devo mica portarmi a casa quello che prevedo di non essere in vena di usare, vuoi per ragioni climatiche-fa parecchio freddo ed il repertorio deve essere adatto alle circostanze, vuoi perchè mi bastano poche cose

data la vita sociale che faccio. Quando andrò a Padova, cioè la prox. settimana me gio ve, salvo ortopedico, previa richiesta di missione lunedì, avrò bisogno di variare il repertorio. Devo fare una selezione ed il resto lasciarli qui in ordine da mamma da recuperare quando sarà meno freddo. Dico una cosa: fan culo i maglioni da riordinare-laggiù fa un freddo becco, fan culo la ginnastica-ho ancora male ai muscoli, la doccia la farò, e poi mi andrò a piastrare i capelli a casa mia, così alzo il riscaldamento. Di sotto recupero un paio di calzettoni dalla scatola...un rotolo di carta igienica non stampata (mi irrita quella di mamma)...ma guarda che risveglio di merda...per fare attività che la mia mente non è elegantemente in grado di fare aspetto la riduzione della terapia...teniamo per buono che almeno ho deciso come devo fare, è già abbastanza, mi posso accontentare...quando sarò pronta all'azione agirò. Mi sono messa addosso il malumore con questi pensieri, altro che i bei ricordi di ieri mattina, ho l'angoscia per la spalla, probabilmente dovrò fare una risonanza magnetica.

2022-01-08 09:50:41

sono di malumore

ho fatto la doccia e mi sono vestita, un vecchio paio di jeans usati pochissimo perchè ben presto mi erano diventati grandi, che quindi erano da mamma, un maglioncino lana gatto non ingombrante: mi guardo di profilo e vedo che ho una pancia enorme, non voglio più essere così! Che mi abbassino questa terapia che mi paralizza nell'azione!! Che mi fa essere una botte! La bilancia di mamma diceva mezzo kg in meno di giorni fa, ma sempre una botte resto! Help! I calzettoni che ho da basso sono buoni ma mi scendono lungo il polpaccio, perciò devo fare piazza pulita e non tenere roba che non uso volentieri, solo perchè è carina. Ho detto a Diego di venire anche a pranzo oggi perchè ho bisogno di compagnia. Con questo umore nero, ho bisogno che qualcuno mi ascolti, che mi consoli, che mi distragga dai miei pensieri e problemi. Essì che non mi sono mai abbuffata, non posso che dare la colpa ai farmaci, a ragion veduta...ma poveretta me...sul più bello che mi sembra di essere arrivata mi tocca cominciare tutto daccapo, almeno per quanto riguarda la forma fisica...poi ci si mette anche il tendine della spalla dx...sì il male c'era anche al mare, ma non facevo movimenti particolari ed ero tutta presa dal paesaggio e dal contesto. Persino quando dormo, per via del baccio sotto il cuscino, ho male e mi tocca girarmi dall'altra parte... Ricordo quando ho portato all'ospedale psichiatrico jeans grandi pressocchè nuovi...ecco a distanza penso di tre anni adesso mi sarebbero andati bene...non che li vorrei indietro ma per dire che non sai mai chi sei, come sei...la vita di una fisarmonica la mia, al ritmo delle crisi e degli psicofarmaci antipsicotici cambio pure fisicamente oltre che nella testa...tutto parte dalla testa, è lei che comanda il fisico. Mi ritrovo letargica nel metabolismo, nelle azioni che dovrebbero bruciare energie...accumulo e lievito. Ecco: la mia lievitazione, il mio tendine, la mia staticità tutto farmaco-indotto, tendine a parte. Poi c'e anche la menopausa con i suoi calori e sudori che mi disturba. Sono triste. Sì queste cose rendono tristi ed impotenti. Ma cerco di tirarmi su: martedì mi aspetto una riduzione del latuda, e spero in una risonanza rassicurante dopo la visita ortopedica...ma ne dubito di quest'ultima dati i sintomi, e dovrò affrontare la realtà di fatto.

JANUARY 10, MONDAY

2022-01-10 09:16:10

pagati i debiti CCredito

restano 3k sul conto, buon inizio. Linkedin premium bisogna disdirlo dal sito (500 euro circa), Academia si è presa 69 euro dalla carta, bisognerà andare sul sito, ma oramai per un anno sono a posto. C'è da pensarci su in autunno. Su paypal non so come ho fatto a fare pagamenti a quel bastardo di hunger e non so neanche per cosa poi, risultano 3 pagamenti, e io sapevo di averne fatto uno da 9 euro circa per i suoi libretti. Evidentemente l'infame si mantiene così, l'ho visto su paypal, fregando gli imbecilli, come me che ero in crisi, magari ho cliccato qualcosa di sbagliato, ma non credo, forse posso non aver letto tutte le clausole con cura, così quello con lo specchietto per le allodole mi ha fregato più di 100 euro. Poi sulla carta di credito risulta che faccio donazioni di 5/mese al playing for a change, 9 euro/mese alla lega del filo d'oro (sordociechi), e 7.70/mese ad un ospedale in costruzione indus hospital, credo in pakistan, mi pare più che abbastanza di carità.

Domani mattina ho la tanto attesa visita psichiatrica, speriamo mi venga alleggerito il carico, ma penso di sì. Voglio chiedere a dr. Zonta se mi vuole lascire sempre latuda e largactil o se ha altre intenzioni.

Mi fa male il tendine della spalla, se non provvede Diego con Ave, vado in visita privata dal primario, e porto mamma da Bordin alla Romano medica di cittadella. Mi fa male anche a scrivere al computer.

Più tardi devo fare l'ordine di missione ed avvertire Moreno che andrò me-gio-ve a PD-avvertito Moreno e scritto a Francesco per chiedergli dei suoi programmi. Aspetto le risposte per fare l'ordine di missione. Adesso faccio la lezione di francese e speriamo bene.
2022-01-10 11:12:36

francese 62%

era impossibile fare di più. Il verbo lamentarsi era assai strano da coniugare, ci voleva molta fantasia.

Penso che quelli che fanno banking, trading, finanza ad alti livelli appartengano ad un altro mondo, forse anche un po' squallido. Io faccio parte "degli intellettuali" e penso che sia una razza diversa dalla loro. Forse non c'è niente da dirsi, force c'è solo da aspettarsi dispetti...non so cosa frulli nella testa di certa gente, non ne ho veramente la più pallida idea...quali siano i loro valori, i loro piaceri, le loro passioni...calcoli e scommesse, all'ennesima potenza, freddezza forse, distacco da noi "sfigati", come dicevo una razza a parte sono costoro. Capiranno del mondo, a loro metro, ma calcolatori e senza scrupoli li ritengo, forse anche antipatici, o meglio incapaci di essere empatici con le persone normali, con le quali non si sporcano. Io penso, nonostante tutto di avere autostima, ma sono stata trattata come...anzi non sono stata trattata proprio, ignorata e presa per il sedere simultaneamente, mi è stato negato un qualsiasi contatto normale: una risposta ad una mail, una video chat skype o quant'altro...penso che avrei mantenuto un equilibrio in questo modo, ma non ne sono stata considerata degna date le evidenze. Se fossi stata la milionaria di turno, forse le cose sarebbero state diverse ed avrei fatto parte della cerchia degli eletti e dei degni di contatto non oso dire "umano", perchè penso che costoro pensino solo agli affari. Possibile che l'hacker di turno sia sempre e solo casuale? Adesso mi ha lasciato stare, spero che si sia divertito, io sono finita in psichiatria, tenendomi tutto dentro, e sto ancora pagando. Vabbè che non stavo bene, ma queste cose al limite del surreale mi fanno solo peggio, mi tolgono dal contatto con la terra e con la dimensione tempo. Certo, nonostante

tutto quello che cercavo io era una costante, un contatto normale, di amicizia, di curiosità al confronto. Ma forse uno così, ad una come me non aveva proprio nulla da dire, avrei chiesto io e tutto sarebbe andato bene, io sono una persona empatica, sarei riuscita a dialogare e a tirare fuori qualcosa di simpatico e buono anche da una persona come lui, ma lui non ha voluto rischiare, il motivo per me è comunque in fondo un mistero...colpa della mia autostima!

JANUARY 11, TUESDAY

2022-01-11 18:29:52

vita nuova

tolto il largactil serale ed il latuda 37 di pranzo, meglio di quanto la mia fantasia potesse immaginare, dovrei cominciare una vita nuova. Eventualmente tra un mese si rivede la cosa, cioè se diminuire ulteriormente il latuda, che è a 74 serale (dopo cena). Largactil resta al bisogno, nel caso avessi problemi di insonnia (spero di no e di tornare a dormire 8 ore anzichè 11). En al bisogno, se avessi problemi di ansia (mi trovo bene). Ovviamente ci vorrà un po' di tempo per smaltire, forse una decina di giorni. Tra un mese dovrei essere ben assestata per la prossima visita, che devo prenotare con i codici dell'impegnativa che mi ha lasciato il dr. Zonta, domani mattina. La terapia di mantenimento potrebbe prevedere litio e latuda al dosaggio da individuare. Ho detto al dr. Zonta che io con poco haldol +litio stavo abbastanza bene, se però haldol aumentava non era più così. Mi ha detto che bisogna individuare la dose giusta del latuda, che quest'ultimo in America è registrato per la depressione bipolare, mantre in Italia si arriva sempre un po' dopo. Solo litio potrebbe non essere abbastanza, ma è aperto anche a questo. Si deve stare a vedere. Le mie 4 scatole di resilient posso pure darle a lui. Io dati i risultati non lo riprenderò, o se per stranissima ipotesi dovesse essere si va alla scadenza del farmaco di sicuro. Mi ha confermato che la sedazione notturna provoca disturbi nella respirazione, come mamma ha riscontrato con me. Ho timbrato tardissimo, quasi alle 11, oggi Diego finisce presto e gli ho detto di passare da me, magari usciamo per festeggiare, non mi dispiacerebbe. Le ore di lavoro le recupererò. Il dr. Zonta mi ha detto che il latuda è il farmaco che induce meno aumento dell'appetito o cose del genere, che quindi dovrei normalizzarmi, che col covid è andato su di peso pure lui. Se questa combinazione latuda 74 + litio (litiemia 0.7) mi desse la possibilità di una vita equilibrata sarebbe molto bello. L'estate scosa con solo en e litio non è andata molto bene, il sonno era disturbato e discontinuo-nonostante en-e si contano sulle dita di una mano le passeggiate mattutine delle 6 sulle quali tanto contavo per rimettermi in forma...sono anzi solo peggiorata, facevo solo shopping on line per passare il tempo, i codici covid 19 non mi facevano andare a PD, e neppure sole ne ho preso tanto, non riuscivo ad organizzarmi la giornata. Non so se era colpa del resilient-certo che sì-ma mi pare che anche il litio carbonato da solo non mi abbia protetta abbastanza, il dosaggio era verso il massimo.

Saltato il latuda 37, dopopranzo ho dormito fino alle 14.30 circa, quando è arrivato Diego ed ero in bagno. Ero vagamente stordita ed instabile, ho chiamato Stefano e gli ho detto di non firmare la missione a PD, meglio aspettare una settimana per il mio assestamento, lui ha approvato ed ha aggiunto che in questo periodo con omicron meno si va in giro meglio è.

Dopo caffè multipli e riposo verso le 16 io e Diego siamo andati al bar rosa a prendere la supercioccolata con panna fresca. Adesso sono le 18 circa, sto abbastanza bene, mamma

con le sue ginocchia no, è andata a fare la spesa ed è peggiorata di colpo...oggi stava abbastanza bene. Sono tornata che era tutto buio in casa, pensavo fosse via invece era a letto. Ho trovato la borsa della spesa in fondo alle scale. Ho cambiato l'aria in cucina ed in salotto (sto fumando parecchio per tirarmi su, anche se magari solo mezza sigaretta), ho messo mamma in poltrona ed ho preparato la tavola, a dispetto dell'ora presta, così le cala l'ansia.

A me l'ansia viene per i pasti in famiglia, mi viene l'agitazione, li vivo male, ma è da lungo tempo che è così...è l'occasione in cui mi viene rinfacciato di tutto e mio fratello predica su tutto, con veemenza e col fare di dettare legge. Mi angosciano questi pasti, mi viene il voltastomaco e non riesco a pensare a me stessa, a quello che dovrei o non dovrei mangiare di programmato, mangio quel che c'è, e spesso quel che c'è è secondo i desideri di mio fratello. Meglio lasciar perdere, dovrò organizzarmi mentalmente e a forza di volontà, programmarmi con strategia e trovare la mia strada. Speriamo che stasera vada benino con l'insalata di pollo commissionata da mio fratello. Prenderei l'en prima di mangiare...dai che non mancano molte ore alla mia ritirata notturna...a letto con mia mamma perchè si sente sola...poveraccia che sono, sono fortunata ad averla ancora, ma anche lei mi predica pure la notte...tutto sulla mia inadeguatezza, anche lo psichiatra mi ha detto che si lamentano sempre, sia che io sia su sia che io sia sedata, che par di palle, meno male che faccio orecchie da mercante e che adesso la mia firma per le questioni economiche non varrà senza quella di mio fratello, così chissà che la finiscano di "rompermi l'anima" e che mi lascino in pace.

Stamattina dopo la visita sono stata anche in banca ed ho fatto un piano di accumulo da 100 euro/mese sull'area medica con anticipo della prima annualità. Sono contenta perchè ricomincerò ad accumulare un gruzzoletto e a risparmiare. Il prossimo lo faremo probabilmente sull'idrogeno, l'ha fatto anche Marilena a suo figlio Filippo. Tengo poco in conto corrente, anche se qualcosa devo lasciare per le spese della casa al mare, la quotidianità e le bollette, ma sono contenta di aver messo il primo mattoncino oggi.

Chissà come mi sveglierò domattina senza il largactil, doveri svegliarmi meglio, senz'altro. Vedrò stasera se prendere 30 en per l'ansia. Ci vorranno una settimana o 10 giorni per riassestare l'organismo e trovare un nuovo equilibrio, ma or ora ore 18.41 posso dire di stare benino. Devo fare la lezione di francese, adesso la faccio e speriamo bene, ho un po' paura.

JANUARY 12, WEDNESDAY

2022-01-12 08:07:04

risveglio

Tante erano le mie aspettative! Immaginavo di svegliarmi "angelicata", invece ero piuttosto stranita e stravolta. Il sonno è stato per lo più leggero, secondo me e secondo garmin, body battery 7/100-uno schifo, solo barre di stress molto alte, ho scaricato nel sonno invece di ricaricare. Il sonno obiettivamente è stato leggero però 9h44, simile a quello dei giorni scorsi. Evidentemente ci sarà un transiente nel quale l'organismo si dovrà riabituare al nuovo stato e ripulire dei farmaci, verosimilmente una settimana-10 giorni, come ho già sperimentato per gli effetti sul respiro della pastiglia di largactil eliminata. Spesso mi sono svegliata, rigirata, ma non ho sentito impulsi irrefrenabili di alzarmi, come ho già sperimentato l'estate scorsa, e durante i periodi di crisi, nei quali ero completamente

sveglia. Oimè, sono un po' delusa, pensavo avrei dormito come un angioletto...chiedo troppo a questo povero cervello martoriato. Ho solo bisogno di tempo. Per fortuna non sono andata a PD stamattina, ieri pomeriggio ero frastornata e mi è sorto il dubbio che avrei dovuto passare per un transiente che non conoscevo. Così ho chiamato Stefano e gli ho esposto la cosa, concordando che lui non avrebbe firmato l'ordine di missione. Di solito mi svegliavo stranita e stamattina ero diversamente stranita, i soliti 40 min per ritornare sulla terra. Starò a vedere come va la giornata, le prossime medicine sono stasera: litio 450mg, latuda 74. Qualcosa di diverso avrà la mia giornata, non so ancora cosa, perchè mi sembra di essere stanca mentalmente, ma meno stretta col cervello in una camicia di forza. Cerco di impegnarmi a non buttare via il tempo, forse il aftto di non avere lavoro vero tra le mani mi peserà di più...spero che acquisirò un po' di vitalità, ma mi sento stanca, ribadisco. Forse non stanca ma disabituata ad una situazione, forse anche un po' impaurita, questo mi sembra un viaggio verso l'ignoto, quasi...ed anche senza quasi. Questi transienti sono sempre un po' misteriosi e ti fai molte domande, hai molti dubbi sul prima e sull'adesso, sul bene e sul male. Devo ancora una volta tenere duro. Fino all'assestamento. Mamma è ancora a letto, le ho portato la colazione, ho cambiato l'aria nell'area giorno (dove si fuma), lei ha male alle ginocchia. Solita storia. Tra poco mi vesto e faccio la lezione di francese, così ho ancora un po' di tempo per assestarmi, devo tenere duro ma sono un po' triste e spaurita, come i miei neuroni, che dormirebbero fino a mezzogiorno, tanto si sentono inadeguati.

2022-01-12 11:22:02

ho avuto l'impressione che il tempo si sia leggermente dilatato

come se fosse più lungo, ma è solo un'impressione-non so come, forse qualche azione in più l'ha riempito? Ho rivisto gli errori e le correzioni di francese di ieri sera, mi sono accorta che la coniugazione di sourire al presente con un po' più di pratica e attenzione avrei potuto farla giusta, per le persone plurali, ho sbagliato sul paradigma del verbo...forse un po' più di attenzione mi sta venendo? Sono meno obnubilata? comunque 85% sia ieri che oggi e dei buoni giudizi, che rincuorano. Sono le 11, ho già preparato la tavola. Mamma si è alzata mezz'ora fa. Ho chiamato Diego e gli ho detto che lo aspetto dopo il lavoro. Verrà a trovarmi. Alle 10 ho mangiato la mela, vediamo di aderire ad un regime alimentare "strategico". Alle 9 ed un minuto ho chiamato il csm ed ho prenotato la visita all'11 febbraio h 9.30 con in dr. Zonta. L'infermiere mi ha detto di bere molto per depurarmi ed eliminare i farmaci, ma che comunque ci sarebbero voluti alcuni giorni di assestamento, di essere paziente. Mi sento già meglio di stamattina, dopopranzo farò un po' di pisolino compensatorio. Mio fratello Paolo vuole dimagrire perchè ha stamangiato durante le feste per cui detta legge sui menù a mia mamma: a pranzo pasta la sera insalatona. Buon pure per me.

2022-01-12 11:51:06

ho riguardato un po' indietro il diario

poverina me, avevo delle notti tremende, e delle giornate allo sfacelo col resilient...e una barca di robe da fare per la casa al mare, ce ne era sempre una o più da risolvere. Quest'anno respiro. adesso scrivo a Giulio per le ultime cose. E tanta, tanta tensione, da entusiamo e voglia di fare, ma il riposo e la vita equilibrata sono un'altra cosa. Il respirare e ricaricarsi sono un'altra cosa, speriamo sia l'anno buono, quello della rinascita.

2022-01-12 19:05:51

sono stanca

mi sono sentita parecchio stanca oggi pomeriggio, non ho nemmeno accompagnato Diego alla porta. Assieme abbiamo mandato il promemoria a Guilio dei lavori da fare. Poi, da sola ho chiamato Giulio che mi ha detto che sarà a casa verso le 19, per cui ci risentiamo. Ho sentito anche Adriana, che mi ha detto che se avessi rotto un tendine della spalla avrei un male da urlo, per cui spero proprio che non mi sia successo. Comunque approfondirò con l'ortopedico.

Ho deciso, sdariata sul divano, di vegliare il computer e leggere jeff bezos, che ho appena finito, gratuito su amazon.
Mia mamma ha provato a suggerirmi di stirare, ma mi sono rifiutata. Arrivato mio fratello hanno tagliato a pezzettini una zucca e di sottofondo "sparlavano di me" si "facevano meraviglia di me" del mio non fare ad oltranza quello che avrebbero voluto loro. Io francamente posso dire di sentirmi stanca, che adesso non me la sento e non ne ho nemmeno il tempo e la voglia, sono stufa anche del loro modo di fare. Almeno hanno mormorato tra di loro, e non ho potuto recepire più di tanto-meno male-se non il loro continuo stupore verso di me e "le mie scelte"se così si possono chiamare, ribadisco mi sento stanca, sono convinta che mi ci vorranno alcuni giorni per riprendermi. Prima era che ero pressata di farmaci ed indolente. Poi si devono mettere in testa che non sono il loro zerbino, io aiuto mia mamma in quello che fatica troppo, tipo adesso andrò giù a portare la zucca in congelatore, per non farle fare la scala-ha male alle ginocchia e deve appendersi bene ai corrimano, quindi avere la mani libere. Porto su la spesa, apparecchio la tavola, sparecchio (di solito contribuiscono), faccio la lavastoviglie. A casa mia faccio anche il resto che deve essere fatto, secondo le mie possibilità. Non fremo per sbrigare tutte le faccende, quel che non è indispensabile lo faccio quando posso. Io sono molto diversa da mia mamma con sua mamma. Mia mamma per sua mamma era senza risparmio e si è "bruciata la vita", colpa anche di sua madre e del suo egoismo e pretese. Io sono essenziale ma concreta, bilanciata, non esagero nell'accudimento e nella sua soddisfazione-non sono fatta così. Ho altri problemi, i miei. Ho altro da fare, anche se a loro (mamma e fratello) sembra che io non faccia nulla. Non soddisfo le loro aspettative, non sono la loro serva. Mia mamma nella sua testa mi vorrebbe come lei con sua mamma, mio fratello avrebbe pretese analoghe: non posso e non ce la faccio nemmeno, e non è compatibile con il mio impegno mentale, i miei interessi ed i miei doveri. Quando posso faccio quello che loro non sono in grado di fare, senza dire niente a nessuno, ma non sono cose da tutti i giorni. Devono mettersi in testa che devono lasciarmi in pace, che non mi cambiano, e che non cambierò probabilmente mai. Non mi sono risparmiata con papà, ho fatto ciò che loro non erano in grado di fare e di capire, ho dato il 100%. Ma questa non è la situazione. Non mi inteneriscono. Mi fanno solo rabbia per la loro scarsa empatia e capacità di comprendere, di accettare la diversità mia, per tutte le loro lamentazioni, insulti morali nei miei confronti. Mia mamma quando si mette si lamenta ad ogni movimento-le chiesi persino se così sentiva meno male, accompagnando tutto con mugolii e sospiri ed "che male..." "ai ai ai". Dico "fai riposo" e lei no ai ai e avanti...ma che senso ha stirare subito tutto il bucato? Mica scappa. Fallo quando te la senti. E poi mi fratello sta diventando bravo a casa sua con le faccende, ma mica viene a farle da mia mamma. Anche io in un certo senso sono brava a casa mia, ma mi trovo meno da fare di mio fratello. Ha tagliato la zucca che un suo amico gli ha regalato,

ci ha messo un'ora...era schifato perchè non l'avevo fatto io, non mi ero precipiatata da loro a dare la mia disponibilità, così loro si grattavano le palle, così per un'ora a parlare male di me. Adesso mia mamma "ai ai, mamma, ai ai ai mamma" si è messa in poltrona. Ed io posso cambiarle la testa? Come loro non la cambiano a me anche se è tutta la vita che ci provano. Fan culo, che imparino da me il senso della misura e a non lamentarsi invano.

JANUARY 13, THURSDAY

2022-01-13 07:17:32

9h09 sonno bello

bb 5/100, barre dello stress ancora altine e gialle. Ieri sera però avevo paura, mi sono detta ansiosa e la cosa avevo paura mi impedisse di dormire bene, così ho preso 30 gocce di en ed ho fatto bene. Ero molto spaventata da quello che avevo letto a volo d'uccello sul diario di quest'estate: risvegli alle 2-3 di notte a bere tisane, a fumare e a scrivere sul diario. Roba da incubo. E poi la giornata frastornata con necessità plurime di dormire. Altro che fitness e vita sana. Attacchi di sfinimento placati a suon di caffè e tramezzini. Altro che piacere di vivere la vita marina. Cercavo di limitare i caffè, questo sì, e per tamponare l'extra bisogno bevevo il deka: questo lo devo reimparare, ieri sera ero un po' agitata e per via del riveglio "stranito" con sonno non soddisfacente (plurimi microrisvegli), e di caffè la mattina e durante la giornata ne ho preso parecchio. Non devo più fare così, adesso il carico farmacologico è di molto ridotto e devo abituarmi ad uno stile di vita sano. Devo tranquillizzarmi e rendermi conto che buona parte della colpa dei risvegli notturni era dovuta al resilient ed all'agitazione di dover preparare la casa e fare un mucchio di cose, di acquisti ponderati. Abbiamo fatto moltissimo l'anno scorso: comprato e ristrutturato al top la casa al mare. La cosa stava nelle mie mani. Devo tranquillizzarmi e pensare che questo fa parte del passato. All'epifania io e Diego siamo stati al mare e quando ho visto la casa dentro ho tirato un sospiro di sollievo perchè tutta l'ansia dell'anno scorso è solo un ricordo. La casa è pronta, i piccoli lavori che mancano sono esterni per lo più e Giulio li farà. L'esperienza dell'anno scorso deve avermi insegnato a vivere una stagione intera, ho provveduto ai miei bisogni e a quelli di tutti gli altri, quest'anno siamo a posto. Devo solo vivere la quotidianità bene, fare la formichina e risparmiare, camminare e fare ginnastica, mangiare poco ed equilibrato, e lavorare ovviamente. Ho anche il latuda 74, che probabilmente mi aiuterà, al momento non viene eliminato e forse nemmeno in futuro, solo ricalibrato eventualmente. Dovesse risuccedermi di avere un sonno troppo discontinuo prendo una pastiglia di largactil...ce l'avessi avuta l'anno scorso! Certo che il resilient era colpevole e mi aveva tutta scombinata. L'inconscio poi ha fatto la sua e non mi dava tregua. Mamma spesso si lagnava di questo e di quello ed io a correre a cercare soluzioni concrete-quest'anno spero sia più rilassata anche lei, la casa al mare non è più una novità, le sue amicizie se le è fatte. Così vale anche per Paolo, il più eccitato di tutti, che ogni pasto lo faceva diventare una festa farcita. Adesso ha cominciato a pensare un po' più alla linea, quindi dovremmo avere una tregua. Ieri sera avevo paura di dover ricorrere la largactil, prima di essermene ancora disintossicata, ma la mia era ansia, era paura, non insonnia. Speriamo bene, che la vita sia benevola con tutti noi. Vado a farmi un deka o un piccolo caffè.

2022-01-13 09:09:32

doccia: vita nuova

ho messo la tuta, in giornata prevedo di fare un po' di esercizi al tappetino. Ho lavato il vaso del calicantus e cambiato ovviamente l'acqua, come mi aveva chiesto mia mamma ieri e "non me la sentivo". Ho chiamato Diego e gli ho detto che ho dormito veramente bene, meglio che col largactil, non ho il ricordo sdi essermi svegliata sudata per le vampate-ne ho una ora...le sopporto molto meglio di due anni fa, d'estate. La Pina dice che gli ormoni per la menopausa fanno ingrassare, e che è meglio resistere...vedremo ai primi di marzo come sarà la mia situazione. Ho detto a Diego che ieri sera si è andati di insalatona-buon per me-perchè mio fratello vuole perdere un po' di pancetta...è per lui che mia mamma si prodiga tanto a cucinare, perchè ha paura che non mangi abbastanza, e così la paghiamo tutti. Spero che questo sia un cambio di tendenza familiare, adesso è lui che detta i menù. Magari cercherò di dargli qualche consiglio/idea pure io, ispirate alla dieta della bordignon.

Più tardi, quando si scalda un po' vado ad abbassare ulteriormente il riscaldamento da me, magari raccolgo lo stendino e porto di qua il ferro da stiro così mamma lo prova-è lei l'esperta.

Ci sono sempre miei abiti e maglioni accatastati al piano di sotto, ma devo mettere in conto solo di riporli lì per quando farà meno freddo, non sono adatti a questo clima, vediamo se in giornata riesco a fare qualcosa, Diego non viene oggi pomeriggio, è impegnato al lavoro e poi va dal dentista.

Ho visto su epas che il cnr ha ripristinato i codici covid 19, devo parlare con Paola, se posso usarli anche io per le missioni, così almeno fino a che non avrò i risultati di Francesco lavoro da casa. Ho chattato con Paola e mi dice che per usarli deve autorizzarmi il direttore, che non è ancora arrivato, dopo lo sento.

Adesso dovrei essere sufficientemente sveglia e faccio la lezione di francese, sempre con un po' di strizza...

2022-01-13 10:11:46

francese mi pare 58%

ho voluto ragionare troppo sui verbi, ed ho sbagliato, ho corretto le cose giuste che avevo fatto

JANUARY 14, FRIDAY

2022-01-14 07:33:53

dormito bene senza aiuti farmacologici 9h

Lieve mal di testa però, adesso prendo un'aspirina-fatto. Ho la body battery ancora scarica e con il sonno non l'ho caricata, le barre dello stress sono state costantemente molto alte. Non so che significhi perchè ero felice di aver dormito senza ansia e senza aiuti. Forse ho bisogno ancora di giorni per disintossicarmi ed arrivare ad uno stato stazionario. Ieri la lezione di francese non è andata molto bene, forse non mi sono concentrata abbastanza o ero troppo accelerata forse: occhio al caffè, tendo a berne troppo, occhio al tabacco, fumo troppo. Stabilizzandomi dovrei riuscire a starci più attenta. Così come con il cibo, ma riuguardo a quest'ultimo sto andando abbastanza bene. Aumentare il movimento e l'attività fisica: con i dosaggi precedenti ero piuttosto limitata, dovrei migliorare adesso-certo che questo gelo invernale non aiuta.

Ieri ho messo a posto i maglioni/vestiario vario al piano di sotto: sono riuscita a decidere di farlo in maniera strategica, portando su da mamma solo qualche cosa adatta al clima, il

resto l'ho riordinato nella "mia camera" a piano terra, tanto mamma non la usa, per il momento. D'estate viene al mare, e comunque è abituata a tutte le sue comodità al piano di sopra-a casa sua. Questo con il precedente dosaggio non ero mai riuscita a farlo. L'appetito vien mangiando e mamma mi ha parlato di riordinare "la cameretta", che allo stato attuale è un magazzino. Vedrò quando cimentarmi nell'impresa. Ci vuole una strategia. I libri che avevo mandato a jp potrei ordinarli nella libreria rossa, che dovrei aver parzialmente sgomberato, e in quella blu. Ci sono scatoloni semivuoti, lo zaino sul letto, la sedia da studio da montare, forse gruccette ed un indossatore da montare...sì posso farcela, al momento giusto.

Oggi pomeriggio Diego dovrebbe passare a trovarmi, ma probabilmente non molto presto e faremo riposo.

Ieri nel tardo pomeriggio ho chiamato Federico "classe" per avere informazioni sui tendini della spalla-era da un'ora tornato dal funerale di suo papà, 93 anni. Era il suo giocattolo.

Mi chiedevo se forse il fatto di riuscire a sbrigare qualcosa durante la giornata con organizzazione e soddisfazione non sia alimeto buono per il subconscio/inconscio visto che ieri sera non ero ansiosa, e nonostante il garmin, ho dormito bene.

2022-01-14 16:44:43

sono stanca

ho rinunciato praticamente a molto caffè a cui ero abituata, ho preso il deka, dovrò abituarmici. Però per compensare ho fumato molto, ho aperto la finestra per cambiare un po' l'aria in salotto. Mamma ha fatto la cioccolata con panna per me e Diego, che è arrivato circa alle 15, quando avevo abbondantemente dormito. Qui è tutto un transiente.

JANUARY 15, SATURDAY

2022-01-15 08:41:02

"ferite del cervello"

Spesso gli psichiatri dicono che ad ogni ricovero si formano delle "ferite" a livello cerebrale. Mi sono sempre chiesta cosa volesse dire questo e non ci ho mai creduto. Ieri nel tardo pomeriggio ho iniziato a rifletterci sopra ed in effetti, al di là di che cosa significhi veramente dal punto di vista "materiale", "fisico", a livello neuronale, ogni crisi è una frattura profonda nella mente...fa piazza pulita delle buone abitudini apprese con tanta fatica, per esempio dal punto di vista alimentare, dello sport etc. Ovviamante anche il fisico si trasforma. Bisogna cominciare tutto daccapo. Serve un periodo più o meno lungo di riabilitazione, e poi sul più bello che credi di essere "a posto", ti becchi un'altra crisi che scombussola tutto. Questa è la depressione bipolare. La mia riabilitazione di solito non è lunghissima, nella fase di riduzione dei farmaci, stamattina per esempio, spontaneamente ho seguito la "dieta della Bordignon" alla lettera. Ieri sul desktop ho notato il video dell'esercizio di respirazione che mi aveva prescritto e che non facevo praticamente mai perchè mi costava troppa fatica: lo riprenderò. Ho dormito ancora molto: 10h28, ma dalle 4 di mattina alle 7 ho avuto barre di riposo al garmin e ricaricato +9 nel sonno. Vediamo quanto mi ci vorrà per tornare ad una situazione di normalità. A pranzo seguo la dieta. Mi prefiggo pian piano di aderirvi bene.

Ieri e l'altro ieri sono riuscita, adesso che ho solo ormoni tiroidei, litio e latuda 74 (1cmp) a mettere in ordine al piano terra con criterio di carattere pratico e non rivoluzionario (tipo

portare tutto a casa mia), sembra che siano passate le fate. Non ho spolverato dappertutto nè tirato su la polvere, non ho avuto tempo, lo farò a tempo debito. Quello che conta è che avendo tolto completamente il largactil continuo a dormire con continuità, e tolto il latuda 32 di pranzo riesco anche a cimentarmi in attività pratiche che non riuscivo ad affrontare con tutto quel carico di farmaci. Devo (dobbiamo) tenere d'occhio il sonno ed il ritmo cicardiano. Ci starò attenta, adesso ho l'arma del largactil, En non ce la faceva a farmi dormire, Tavor neppure. Forse manterremo anche il latuda serale con continuità, staremo a vedere le mie esigenze future, ma secondo me per il momento solo litio è troppo poco. L'anno scorso sulla scia della Jamison credevo che la sola modulazione del litio nel corso della malattia bastasse, ma non ho fatto caso che lei crisi pesanti tipo quella mia scorsa, in cui ho speso una fortuna e "ho fatto debiti" ce l'aveva avuta lo stesso, credo nonostante il litio, così pure come il suo tentativo di suicidio-con il litio.

Se voglio essere in grado di evolvere, di rimettermi in sesto ed avere una vita appagante devo cercare, con l'aiuto anche dello psichiatra, di evitare i punti di rottura che di solito arrivano d'autunno. Forse la strategia è di mantenere il latuda 74, così come mantenevo un po' di haldol combinato col lamictal anni fa e stavo bene, sapevo esattamente di avere bisogno di continuità per i miei progetti, e dovevo essere stabile. Riuscivo a ricostruirmi in pochi mesi: aumentavo l'attività fisica, perdevo peso, riuscivo a sopportare i dispiaceri lavorativi e familiari. Sul più bello però arrivava la destabilizzazione autunno- inverno col suo carico mostruoso di serenase e la mia paralisi, il mio mangiare come un lupo e mandare a quel paese tutti i sacrifici fatti...poi in primavera tutto da ricominciare.

Quest'altalena deve finire, la dobbiamo prendere in tempo, e so che molto dipende anche da me: dalla mia obiettività ed auto-osservazione, dall'avere un buon rapporto di fiducia con lo psichiatra in maniera tale da non arrivare ad essere costretta al carico farmacologico che mi ammazza, sennò è tutto daccapo lo stesso. Bisogna essere pronti e repentini probabilmente, sennò è troppo tardi e bisogna ricorrere alla "mazzata farmacologica". Sì quella che mi pietrifica per mesi, e poi sarà tutto daccapo. Sto imparando. Anche scrivere il diario serve. Anche a riguardarsi indietro. E ad assestare i pensieri andando avanti. Confesso che è dura, che è tutto una piccola conquista quotidiana. Riuscirò a mettere a posto il lavoro, in modo da riuscire ad andare avanti, anche se purtroppo molto dipende dagli altri membri del gruppo. Spero Francesco non mi tiri il bidone anche la prossima settimana e che riesca a portare gli esperimenti a buon fine, cercherò di seguirlo da remoto. Poi qualche volta, nonostante i codici covid19 andrò a Padova, non appena avrò i risultati in mano, e mi metterò a scrivere l'articolo, positivo o negativo che sia. Devo anche scrivere ad epas perchè il sistema sembra non accettarmi i codici covid19 per i rientri.

Ah, dimenticavo, ho adottato il deka per i caffè extra, quelli che mi danno soddisfazione e dei quali non ho bisogno assoluto.

La body battery del garmin con le sue barre gialle di stress è sensibile ai pensieri: quando scrivo o quando leggo le barre si abbassano si normalizza la frequenza cardiaca. Quando sono senza queste briglie i livelli di stress si alzano notevolamente e le mie energie, secondo sempre garmin, calano. Forse devo mettere ordine nei pensieri, ma forse adesso sono a "caccia grossa" semidispersi per recuperare terreno ed io sono sotto stress.

Probabilmente è fisiologico in questa fase. Parlano il subconscio e l'inconscio, e chiedono ragioni, cercano le strade smarrite, per ricostruire la persona.

Tutto qui, domani è un altro giorno, o come dice jeff bezos "è ancora il day1" e tutto sarà affrontato con l'entusiasmo e la grinta del primo giorno.

Ho pensato anche a Daniela, una mia "compagna di sventura" depressa però. E' pressochhè stabile da parecchi anni ed ha recuperato la vitalità e positività che aveva perdute.

2022-01-15 08:47:09

sauna ad infrarossi

Dopopranzo viene Diego, tempo permettendo-che io riesca ad affrontare il freddo forse si farà una passeggiata. Ha mal di schiena da qualche giorno, gli ho proposto la mia sauna ad infrarossi. Potrei farla anche io e vedere se migliora la spalla dx.

Devo ricordarmi di attivare il riscaldamento anche in quelle stanze stamattina, procurargli un costume e l'accappatoio.

JANUARY 17, MONDAY

2022-01-17 07:38:45

sono contenta camminato 4+4,5 km

Con Diego sabato pomeriggio abbiamo camminato a Marsan, sull'asfalto perlopiù, 4 km e domenica mattina nell'oasi del Brenta a Nove 4.5 km circa, un'oretta circa entrambe le volte, la seconda sterrato. L'ultima camminata che avevamo fatto era di mezz'ora a Campolongo, circa 2 km. Tutte le volte ero alla fine stanca, sentivo pesare le gambe. Devo dire che c'è stato un bel miglioramento, più che all'allenamento lo imputo alla riduzione dei farmaci. Stanotte ho riposato abbastanza bene, secondo garmin entro in uno stato di riposo dalla mezzanotte in poi. Quest'ultimo mi dice che l'attività fisica regolare aiuta a ricaricare le energie e a riposare meglio. Stamattina mi sono alzata alle 5 e ho fatto colazione "circa secondo Bordignon", cioè al posto delle fette biscottate con la marmellata e la mela ho mangiato uno yogurt. Mi pare di avere meno voglia di carboidrati e anche di latticini muovendomi...più di proteine, frutta e verdura: si va spontaneamente verso la dieta. Oh riuscissi a rimettermemi in sesto! Ce la farò. Probabilmente mi sto anche disintossicando un po' alla volta dai farmaci antipsicotici/sonniferi, dovrebbero regolarizzarsi le ore di sonno, stanotte ho dormito un po' meno di 9 ore...un po' disturbata dalla menopausa, ma meno che due anni fa. Vorrei che questi sintomi si attenuassero da sè senza dover prendere il livial, ma si riuscirà a capire la cose durante la stagione calda. Daniela ha perlopiù disturbi la notte, il giorno è tranquilla...io all'inizio avevo un attacco ogni 20 min giorno e notte, e mi si appannavano gli occhiali in continuazione, credevo di dare di matto...se non mi avesse vista il ginecologo e preso provvedimenti con progesterone +klaira non sarei riuscita nemmeno ad andare al mare con Diego in settembre. Staremo a vedere. Vabbè che eventualmente con livial si potrebbe fare un periodo, se la cosa fosse insopportabile...prendo già tante medicine...e poi ho pure paura che il livial faccia ingrassare, cosa che non voglio assolutamente. Già gli psicofarmaci non aiutano...Il Dr. Zonta mi ha detto che latuda è quello che dà meno effetti sull'appetito...io con il serenase invernale ero assai affamata, con haldol 10gc primavera-estate andava abbastanza bene...devo dire che mi sembra che con questo latuda 74 vada abbastanza bene, meglio anche la testa. Devo ancora migliorare per portarmi al regime alimentare della dieta, tra attività fisica e disintossicazione dovrei

arrivarci e riuscire a fare anche qualche piccola rinuncia...forse anche no, dovrebbe diventare una spontanea necessità, sennò se forzi le rinuce ad un certo punto penso che non ce la fai più, almeno do 5 mesi di dieta ferrea per me è stato così un paio di anni fa. Ieri pomeriggio ho mangiato una pallina di gelato con Diego al Confin, non ho preso nè la seconda pallina nè la panna, sono stata contenta lo stesso, forse bisogna stare attenti alle dosi "dei piccoli sfizi", ma ogni tanto concederseli, sennò la psiche soffre troppo. Forse bisogna avere un regime alimentare sostenibile nel tempo e farlo diventare una buona abitudine da portare avanti per mantenersi in forma, una normalità, per cui non deve essere troppo "stravagante" ed eliminare la convivialità, altrimenti non si riesce a portarla avanti nel tempo e a farla diventare una buona abitudine. La volta che persi 10kg accumulati con le cure psichiatriche avevo un regime alimentare sano, mangiavo meno, mi muovevo di più e cercavo di farlo tutti i giorni. Stavo più che attenta alle calorie ai nutrienti molecolari, e alle quantità. Forse, rispetto ad ora a colazione mangiavo troppo poco, a pranzo poca pasta, e preparavo sempre la verdura, a cena c'erano meno carboidrati se non zero, o un po' di pane per tappare il buco-cercavo di seguire la dieta di Da Ruos, di mia cugina Martina. Ci ho messo un anno a perdere 10kg, non male, ma forse alla luce di quello che ho imparato dalla Bordignon l'organismo era un po' troppo "in ristrettezza".

Spero di aver imparato qualcosa in questi anni e di applicarlo-di riuscirci-lo voglio fare. Mi tocca anche "reinterpretare" la dieta della Bordignon per esigenze di famiglia, ma cerco di aderirvi con il massimo del buon senso e del compromesso. Magari cerco di farmi una camminatina al giorno, come dice mia mamma: almeno 3 giri delle torri...

2022-01-17 11:43:42

vorrei poter lavorare proficuamente

Spero Francesco faccia la sua parte, l'ho appena sentito su skype ed è ancora incasinato, ma prevede di mettere in agenda questo impegno di una giornata intera, quando avrà un rientro e non sw. Questa sessione sperimentale è un'agonia, ed io non posso andare avanti. La prox. settimana cerco di andare senz'altro a PD, e sentire se intanto possiamo metterci a preparare altri materiali che so Rh, Pd, fare i TEM, gli Z-potentials, gli uv-vis...andare avanti con i preliminari intanto. Io non sono riuscita a pubblicare niente in questo triennio di telelavoro e biennio di covid. L'acqua ce l'abbiamo i metalli pure, potremmo cominciare a fare le ablazioni e a caratterizzare le NPs. Potrei imparare a fare le simulazioni "di valentina"...non posso più stare a guardare ed aspettare chi non arriva che con tempi di 4 mesi...devo pur fare qualcosa, rimettermi in gioco. Fino a giugno ho questo progetto di telelavoro, poi si dovrà vedere come procedere. Per il momento quel che dobbiamo fare è chiaro. Poi ci dobbiamo inventare qualche cosa, che so, particelle ibride magari. Ho guardato le WF degli altri metalli che abbiamo e sono lì, nei paraggi del Pt, come mi ha confermato Alberto Morgante, per cui possiamo solo dire "chissà". Con la lunghezza d'onda del laser UV (266 nm= 4.6 eV) siamo a risico per la ionizzazione di parte delle NPs di Pt della distribuzione (plasmone 232 nm, WF 4,9 eV). Forse dovremmo provare ad agire sulle dimensioni, le nostre belle sono circa 5 nm allo stato attuale, le prime erano di 10, quelle col sodio. Certo che già, in media siamo vicini alle WF di bulk, per cui forse sarebbe bello avere una distribuzione più piccata attorno al valor medio della WF. Forse tutto inutile. Rh WF 4.98 eV Ni WF 5.15 eV

Il laser degli Austriaci è a 355 nm=3.49 eV, che è ancora un po' sovrapposto alla prima coda del plasmone, ma vediamo cosa esce dalle misure di Francesco.

2022-01-17 17:00:37

sono spazientita e stanca

Posso dire che faccio fatica a lavorare una giornata intera, ho fatto il pisolino fino alle 14.30, mi serve per spezzare la giornata, forse alzarsi alle 5 e timbrare alle 7.30 rende la giornata troppo lunga. Ma non lo so, sono andata a letto alle 20 circa, e di lì a poco ho preso sonno. Forse dovrei provare a leggere, che mi rilassa molto, anche secondo garmin, così prenderei sonno in uno stato di riposo (barrette blu), invece vado avanti con le gialle fino a mezzanotte-almeno stanotte è andata così, e devo dire che è andata molto bene rispetto alla media.

Da Padova posso fare anche un po' di ore in meno, non tornare la sera, fare lo stretto necessario, e, ovviamente niente pisolino. Si tratta di alzarsi alle 6, comunque dovrei farcela adesso. Preparare il panino e le mele, il resto delle cose la sera. Però ho ancora tanto bisogno di dormire e per precauzione in quei giorni andrei a letto presto come al solito. Non mi conosco più, sono in fase di apprendistato. Le mie abitudini forse stanno lentamente cambiando , è da martedì 11 che sono variate le posologie dei farmaci, nemmeno una settimana...in cui ho fatto notevoli progressi rispetto a prima. Non so se arriverò il mese prossimo ad un altro "punto di lamentazione" con lo psichiartra, chiedendogli di passare da 74 a 32 il latuda serale, è presto per dire. Ho un mese per conoscermi. Un mese per provare a prendere delle buone abitudini, adesso qualche risorsa in più ce l'ho. Non so se avrei dovuto rinunciare al pisolino...fatto è che mi sono rilassata parecchio nonostante abbia avuto barre gialle da pranzo a quando mi sono alzata. Non ho voglia di fare niente, o meglio non ho niente da fare di lavoro, consideriamo quasi che questo comincerà in maniera effettiva la prox. settimana. Sono un po' preoccupata per il regolamento anti-covid: per stare un po' più tranquillo Stefano vorrà il solito allegato firmato, se non hanno cambiato moduli-devo controllare su unipd, perchè da noi si raccomanda la FPP2 per esempio. Sì, non c'è più un modulo d'accesso ma la circolare del 2022, che allegherò alla richiesta di missione, simile a quella dello IOM. Ho chiesto a Stefano se posso (video)chiamarlo, ma non ha ancora letto il messaggio su skype, così su whatsapp gianfilippo e su skype la Paola mistron, ma tutto tace, forse dovrò riprovare domani mattina.

Più tardi mi chiama Stefano quando ha un attimo. Nel frattempo ho sentito Gianfilippo, che mi saprà dire una volta che la cabina di regia gli avrà risposto, come e se possono stare assieme i covid19 ed il TL, nel frattempo è tutto a discrezione del direttore di istituto, che era così anche l'anno scorso e me l'hanno sempre fatto fare-molti di noi in TL hanno questi dubbi, mi ha detto. Magari mandargli un messaggino ogni tanto per ricordarglielo, senza problemi. Io a Stefano devo solo chiedere se posso fare qualche sessione sperimentale a PD, tanto da raccogliere un po' di dati su cui lavorare, cioè missione, se possibile da regolamento o stringerò i denti coi covid19 per il momento.

Adesso vado a mangiare una mela e aspetto Stefano. Anche un deka.

Mi ha chiamato Giulio che era davanti alla mia casetta, con un nebbione, per dirmi che ha contattato il geometra e mercoledì farà con lui un spralluogo, quindi mi farà i preventivi al più presto. Potere della stampante!

JANUARY 18, TUESDAY

2022-01-18 10:08:31

quasi 10h di sonno, non tanto buono

scaricato nel sonno di 22 punti la BB da Garmin. Ieri sì che è stato un bel dormire. Mi sono svegliata alle 2, ho guardato la radiosveglia di mamma e mi è preso un colpo...quante volte mi alzavo alle 2 l'anno scorso, coi risultati che sappiamo...ho cercato di mantenere la calma e mi sono detta "stai tranquilla, non alzarti a bere caffè e a fumare o è la fine." Ho ripreso sonno ma ho fatto incubi schifosi: che avevo un budello lungo 30 cm che mi usciva dal sedere, che Diego, da medico mi ha annodato e che non riuscivo a staccare al di sotto del nodo, poi ero sola e due gossi vesponi mi si sono conficcati nella carne dell'avambraccio destro e non riuscivo a tirarli fuori, di tanto in tanto uscivano a metà corpo, cercavo di prenderli, con la paura che si spezzassero e loro rientravano nella carne del mio braccio...che schifo! Che notte!

Stamattina alle 7.10 ho aperto le finestre dello studio e del cucinino per cambiare l'aria e sono stata su da Paolo a portargli il latte, così l'aria si è ricambiata bene. Sono rimasta da Paolo finchè non è partito per il lavoro. A casa ho fatto toeletta e mi sono messa anche un po' di profumo (la violetta di Parma), che gradisco. Ho fatto il backup di time machine, ed eccomi qui. Ho sentito Diego e gli ho detto di passare a trovarmi quando finisce il lavoro, sono riuscita a convincerlo, speriamo non finisca troppo tardi sennò non viene. Domani devo prendere un giorno libero/ferie perchè è San Bassiano, fa festa anche Diego, è previsto bel tempo ed andremo a camminare, ecco presa una festività soppressa per domani.

Ieri francese 100%, ero molto in forma, oggi non si sa.

Aspetto una telefonata di Stefano, ma lui finisce tardi ed inizia tardi, per parlare delle missioni, se sono fattibili o se sia meglio aspettare...a me piacerebbe andare in laboratorio, ma se lui che è il direttore mi dice che preferibilmente sarebbe meglio di no, lo ascolterò e stringerò i denti.

Ho mandato gli auguri a jp di buon compleanno. Chissà se mai li leggerà. Domani compie gli anni Paolo e non vuole regali, ha di tutto di più ha detto. Non siamo molto distanti dal Natale ed in effetti ho esaurito le idee. Forse tabacco cartine e filtri sono sempre ben graditi, un bene di consumo...senza tener conto che l'ultima volta ha preso lui tabacchi per me e non gli ho neppure dato i soldi. Gli ho trovato un portatabacco decente.

Mi ha chiamato Stefano che per un mesetto è meglio stare buoni e non andare in laboratorio, siamo sul picco di covid19 omicron. Mi ha chiamato Giulio e domani è al marolì 24 con il geometra, casomai mi chiamerà. Adesso dovrebbe partire l'aggiornamento del telefonino per cui sarò senza rete, quindi devo rimandare la lezione di Francese. Bene aver parlato con Stefano, così almeno so cosa devo fare, cioè starmene buona per un mese a casa col codice covid19, senza il pensiero di andare a PD sì o no. Quindi sono costretta ad usare i codici covid19 nelle presenze. Paola mi ha detto che ci sentiamo verso le 11, a lei farò notare che epas mi chiederebbe nell'orario di inserire il codice 103 nelle presenze, che

però, stante al contratto ed ai rientri che dovrei fare devo usarli per forza su autorizzazione del direttore. Devo fare una segnalazione a epas o va bene così? Adesso un deka ed una mela, che sono le 10.

2022-01-18 18:01:02

malinconia

non sono molto in forma oggi, anche se ho sbrigato parecchie questioni burocratiche, perchè come insegna Diego, la burocrazia deve essere espletata alla perfezione se vuoi essere in regola e non correre rischi. E' passato Diego e poi zia Silvia ci ha chiamati per prendere con loro cioccolata con panna e le sue brioscine: per tirarmi su il morale ne ho mangiate ben 2. Sono le 17.21, devo ancora fare la lezione di francese ed ho quasi paura di non essere all'altezza di farla bene, data la giornata. Sono pure malinconica. Mi vien da pensare che chiederò allo psichiatra il latuda 32 al posto del 74, se dovesse continuare così. Mi osservo e vedrò il da farsi il mese prossimo. Casomai inframese lo aggiorno, o poco prima della visita. Oggi non ho avuto il tempo di andare a camminare, nè la voglia. Nemmeno ho fatto ginnastica, è da un po' che non la faccio. Lacrime di coccodrillo per la merenda, stasera starò più leggera. Domani festività soppressa e vado a Marsan a camminare con Diego, poi mangiamo qualcosa fuori. Devo fare la doccia domattina, i capelli urlano vendetta. Devo fare la lezione di francese anche, usciremo verso le 10. Vorrei stare a casa mia stanotte, ma so che mamma ci resterebbe male. Ho la piastra da lei...che fare? Resto da lei e mi porto il laptop? Forse è l'unica. Vorrei rilassarmi di più nel sonno. Spero tanto di non passare un'altra notte da incubo...meglio che prenda l'ansiolitico perchè a pensare di tornare su quel letto mi sento male...Vorrei leggere un'oretta prima di dormire, mi rilasserebbe probabilmente...ho un bel ricordo di quando leggevo il dr. Zivago, ed avevo finito il corso di russo...era primavera, sicuramente, e con haldol ridotto, ero "felice", nel lettino singolo a casa di mamma. Poi ricordo che dormivo bene, ma non ricordo l'ora del risveglio. Non so se adesso dormo per disperazione, non sono felice, non so se sono io che decido di "chiudere con la vita" alla svelta o se sia reale bisogno di dormire...certo sarebbe bello approcciarsi al sonno con un po' più di dolcezza, assaporare anche quei momenti. Sembra che voglia chiudermi in me stessa il più in fretta possibile, per sottrarmi a Paolo e mamma, a discorsi e rumori del televisore-il TG lo vedo, il resto non mi interessa. Il positivo intanto è che sto capendo queste cose. Certo le vampate della menopausa mi disturbano nel sonno, non so quante sono, ma quando mi rigiro accaldata e con il viso sudato mi sveglio...e mi angoscio...non posso dire che sia bello, non lo è per niente. Vorrei dormire come un angioletto, forse devo "preparare il momento" e rilassarmi, non prendere sonno subito...forse è anche il latuda74 che fa il suo gioco, peut etre. La dr.ssa Bordignon mi consigliava di fare spesso il suo esercizio di respirazione perchè diceva che poi si aveva la tendenza a respirare così anche normalmente, che avrebbe giovato ai disturbi della menopausa ed alla linea, perchè più ossigeno, più ossidazione dei grassi. Beh, proverò a lavorare su queste cose, ad educarmi e a rieducarmi...devo perdonare la merenda di oggi pomeriggio...dovevo mangiare una mela...

Adesso faccio francese.

2022-01-18 18:46:52

francese 100%-un grand bravo

non c'erano verbi da coniugare, so a malapena il presente ed il futuro

JANUARY 19, WEDNESDAY

2022-01-19 09:28:32

S. Bassiano, giorno libero preso

Ho dormito da mamma, e sono riuscita a leggere un po' a letto dal mio kindle, finchè non è arrivata mamma con la televisione ed io ho staccato la spina. Leggendo prima di addormentarmi ho sognato vagamente in tema con la lettura, quindi sostanzialmente niente incubi stanotte, almeno che io ricordi. Però però...durante il sonno barre dello stress gialle e pochissimo riposo registrato, verso le 4, forse un'ora. E' una cosa che non mi spiego...eppure dormo 9 ore e passa, se non dormissi sarebbero guai e la mattina sarei distrutta...forse non dormo bene, forse il latuda serale, non lo so. Poi mi sono alzata, poco prima delle 6 ed ero sufficientemente rincitrullita, al punto che non so se ho preso il litio sì o no. Così mi resterà il dubbio perchè non posso certo prenderlo due volte. Il tirosint, date le fialette vuote sulla tavola non lascia dubbi. Ho pensato di trasferire sul telefonino il file video con l'esercizio da 5 min di respirazione, cosa che ho appena fatto con l'apposita chiavetta che mi ero procurata da Carlo anni fa: operazione riuscita. Così poteri averlo a portata di mano e chissà che non lo faccia con costanza...lo temo perchè stavo appena imparando a modulare il respiro su quella traccia e mi costava molta fatica, fatica che dovrebbe diminuire con l'apprendimento, ma so che è dura. Pensavo pi che andando avanti potrei provare a cercare e-books in francese per il mio kindle, vabbè che ho anche il pdf della petit fadette che potrei convertire con calibre-magari aggiornare anche quest'ultimo, invece no. Fatti igiene, io e Diego andiamo a camminare e ci prendiamo la nostra bella giornata di svago.

2022-01-19 18:48:30

bella giornata

camminato con Diego 6km a Marsan, con le scarpe da ginnastica entrambi stavolta. Bruciate circa 400 kcal dice garmin col gps ed il programma di camminata. Al Cornale ho mangiato poco più di mezza pizza, il resto l'ho portato a casa a mamma. Stasera non mi va. Forse l'attività fisica fa proprio bene, e va a braccetto con una corretta alimentazione. Dopopranzo siamo andati al lago del Corlo, che era in parte ghiacchiato-un bello spettacolo-ma erano ghiacciati anche i sentieri e siamo tornati a casa mia: copertine e divano. Diego ha detto che era quasi preoccupato perchè ho dormito ben due ore. Alla fine sarei andata a letto, ma sono qui da mamma ora, cenetta leggera. Ho preso subito il litio serale, perchè data questa ipersonnia temo di averlo scordato stamattina, mi sono alzata troppo presto forse, ero ancora rinco. Avrei tanta voglia di dormire per conto mio, sorge questo bisogno, forse mi rilasserei di più. Magari stanotte vado nel lettino, così sono libera di leggere. Devo ancora fare francese, magari lo faccio tra poco, prima di cena. Con Diego ho parlato molto oggi, avevo persino mal di gola, come gli insegnanti...ho ricordato scherzando anche cose brutte tipo Alessandro, non lo devo fare più, non fa bene a nessuno.

JANUARY 20, THURSDAY

2022-01-20 08:58:20

fatto l'esercizio di respirazione

ho persino la testa che mi gira...devo prendere l'abitudine di farlo più volte al giorno. Ho dormito discretamente, ma il riposo non è stato molto, secondo garmin, forse un paio di ore verso mattina. Ieri pomeriggio Diego aveva un'espressione seria e preoccupata, credeva che non mi svegliassi più, ho dormito un paio di ore buone sul divano.

Evidentemente la sedazione è ancora troppa col latuda74, e a tratti respiravo male, tipico della sedazione. Volevo andare subito a letto a dormire, lui mi ha convinto ad andare da mia mamma. Ho fatto un deka, ho bevuto molta acqua, fumato una sigaretta, poi lui mi ha aiutato a tirare giù le persiane e a chiudere tutto. Mia mamma, stavo facendo la lezione di francese, mi ha messo sotto a preparare la tavola. Poi ho finito la lezione. Ho fatto errori che mi sarei potuta risparmiare se avessi tradotto quel che non sapevo, ma comunque ho fatto 87%, con un bel giudizio. I verbi sono andati piuttosto bene, il livello di attenzione è migliorato, forse anche l'intuizione, con la pratica. Oggi devo vedere anche le correzioni di ieri perchè abbiamo cenato e non ho fatto a tempo. Alle 10 circa ho uno skype con la Paola, per le presenze, perchè mi ha detto che lei non vedeva gli orari col codice covid19, orari che da quando è stata istituita quest'estate la timbratura elettronica io ho sempre inserito...a meno che non si vedano solo nel report mensile che mando al direttore-non so se lo vede la Paola.

Sono contenta dei 6 km a piedi di ieri, ce l'ho fatta. Diego mi ha detto che ero più sciolta della volta precedente, forse grazie alle scarpe da ginnastica. 400 kcal circa bruciate di garmin. Tempo, costanza e pazienza tornerò ad essere quella che ero pre-covid. Non ho usato le scarpe nuove di goretex, non volevo sporcarle negli sterrati, ho usato le Salomon "vecchie" più estive ma con i calzettoni di lana, e non ho avuto problemi di freddo.

Una cosa che ho notato che quando io e Diego mangiamo fuori in questo periodo spendiamo sempre molto più di quello che prevederei io dati i luoghi, mangiando cose non particolarmente buone per quello che le si paga, e questo mi scoccia molto. Offre lui ma mi scoccia lo stesso. Devono aver aumentato i prezzi un po' dappertutto, anche nei posti più a buon mercato, tipo a Valstagna; i clienti sono pure pochi e se continuano così saranno sempre meno. Vabbè che è per fare una gita ed evadere, ma forse è meglio se mi organizzo per cucinare a casa mia, qualcosa di semplice e buono, il che significa che devo prevedere di fare la spesa al momento giusto, di organizzarmi un po' il menù. Mangeremo sicuramente meglio che al ristorante...ne sono sicura. Magari andremo al ristorante solamente ogni tanto, ed in uno si sicuro prestigio, che ci lasci contenti dell'esperienza, tipo il Belvedere, dove non si va in scarpe da ginnastica, sicuramente, ma eleganti. Allora ci si va non tanto per pranzare, quanto per fare una bella esperienza. Paghi sì, ma almeno sei contento. Mah, certo che è bello anche stare fuori e non aver da trafficare per il pranzo, ma ultimamente, sarà la crisi covid19, secondo me le bettole stanno esagerando, neanche to dessero oro colato tanto si fanno pagare e concludo sempre che cucino meglio io, il che mi infatistidisce molto. Dobbiamo trovare un posto di riferimento all'altezza, tipo Apo, caro abbastanza, ma ne vale la pena, solo che anche lui non ha ancora ripreso a fare la sua pizza squisita a pranzo infrasettimana, causa crisi e troppo pochi clienti per coprire le spese. Idem a Valstagna, niente pizze a pranzo, neanche nel WE, quelle almeno erano buone a buon mercato, ma adesso non si sa...il suo ristorante non mi ha lasciata contenta per niente, per entrare nei dettagli: il salame nei canederli era rancido, le carote dell'insalata russa erano flaccide, si salvava il roast beef che era un affettato...e per questo i prezzi li ho trovati troppo alti. E non mi vedranno mai più al loro ristorante. La pizza del Cornale aveva una pasta troppo grossa e pesante...sembra che pendere 40 euro in due sia la regola, mi pare più che disonesto, almeno facessero le cose bene e si uscisse contenti. I locali talvolta non sono un granchè, direi che lasciano a desiderare, la cucina pure...ma chi si credono? Mica la gente

sarà tutta stupida...almeno a me mi fregano una volta e poi mai più. Perdono un cliente. Anzi due.

Domani alle 14.30 porto mamma dall'ortopedico-sta soffrendo parecchio col ginocchio-io gli chiederò della mia spalla dx e delle due dita della mano sx, intorpidite dalla mia caduta dopo un'iniezione in occasione del solito ricovero autunnale del 2019. Tanto per togliermi la curiosità.

Oggi dobbiamo andare a prendere il formaggio buono per l'ortopedico (propongo il 7 malghe), le crocchette per Birba, poi Pio ci darà una bottiglia di vino dei Lautari, speriamo mamma ce la faccia o devo decidermi a prendere la macchina. Ma meglio non da sola. E' da settembre che non guido più.

Fatto l'esercizio di respirazione, una buona cosa che non mi decidevo ad affrontare, potrei sistemarmi e fare anche un po' di ginnastica al tappentino, prima o dopo la lezione di francese? Dipende dal fatto che mamma voglia uscire stamattina o oggi pomeriggio...ma mi prefiggo in giornata di fare ginnastica.

2022-01-20 11:29:28

E' tardi per qualsiasi cosa, adesso

Ho sentito Paola e mi suggerisce, esaminate le cose di mettere una nota aglio orari in TL quando sono in covid19BP, ecco potrei sistemare la cosa per il mese di gennaio su epas, prima di andare ad aiutare per il pranzo mamma.

il 5 febbraio ci sarà la riunione condominiale ad Ottava Presa, sento se posso andare con Maria, pagandole metà carburante o il pranzo, Diego lavora, il che toglie anche la possibilità che possa venire come delegato di suo papà, visto che per norme covid non vogliono più di una persona per unità immobiliare. Con Maria mi trovo bene. Non sono ancora abbastanza in forma per andarci da sola in auto. Comunque sentirò a casa, magari mamma e Paolo e Bea vogliono farsi un giro. La riuninione è alle 10.15, il che significa che bisogna partire al max. del tardi alle 7.30.

Sono stata contenta di andare a fare la piccola spesa con mamma, almeno sono uscita un po' e ho preso aria. Qui a casa ho anche aperto in cucina, per cambiare aria, poi chiudo. Aprire lo studio è troppo, ho provato ma tira troppo vento freddo.

2022-01-20 17:49:16

aggiornamento bradipo scremin

Caro Dr. Zonta,

Mi ha tolto sia il latuda32 di pranzo sia il largactil la sera (solo al bisogno), permangono litio (litiemia 0.7) e latuda74 a cena.

Ho sentito un gran sollievo, davvero, ho messo a posto i maglioni e la cameretta a piano terra a casa di mia mamma, che a lei non pareva vero. Per poterci riuscire ho dovuto pazientare qualche giorno dal cambio della terapia perchè mi sentivo “diversamente stranita” e mi sono detta che i transienti vanno sempre affrontati con pazienza, sia in su che in giù. Quando abbiamo un po’ di tempo io e Diego andiamo a camminare e dalla mezz’ora massima che riuscivo a sopportare prima (2km) (avevo un blocco al cervello), siamo passati a 4km, ed il nostro record di ieri è stato 6 km: sono proprio contenta. Con spontaneità.

Permangono delle mie dubitazioni a 10 giorni circa di variazione della terapia: che il latuda 74 sia troppo? Intendo che sarebbe meglio tenere il latuda32? La prego di perdonarmi se gli chiedo questo, ma dormo come un bradipo ancora. Ieri dopopranzo e dopo la camminata ho fatto il pisolino sul divano con Diego, e quando mi sono svegliata, dopo più di due ore l'ho visto che mi guardava molto preoccupato e triste, forse anche disgustato ed impaurito...mi ha detto che temeva non mi sarei più svegliata..non l'avevo mai visto con quell'espressione in vita mia. Non mi ha mai guardato così.

Oggi ho dormito quanto ne avevo bisogno, dalle 13 alle 15.30, dopo aver al solito dormito più di 9 ore, quasi 10 la notte. Se dormo fino alle 14.30 mi alzo super rincoglionita.

Mi sappia dire qualcosa di conforto, e mi perdoni se "l'appetito vien mangiando" Le lezioni di francese vanno bene-se sono riposata e tranquilla, al lavoro il direttore mi ha intimato di non andare a PD e rivedere la questione tra un mese, per via del covid.

Grazie, ci vediamo venerdì 11 febbraio h 9.30

Barbara

PS: io non apporto variazioni di testa mia e mi attengo alle sue direttive.

2022-01-20 18:13:09

bene francese un errore, 94%

Fatta la lezione quando mi sono risvegliata per bene, dopo le 16 di sicuro. Ho riguardato anche le correzioni di ieri, prima di fare la nuova lezione. Poi ho scritto, da poco, al dr. Zonta, per via del fatto che dormo ancora come un bradipo, spero che quando avrà tempo mi risponderà qualcosa. Volevo leggere al cell. la lettera a Diego poco fa, ma sta giocando a carte con sua mamma, ci sentiamo dopo.

Durante l'infinito pisolino ho avuto l'impressione di respirare un po' come nell'esercizio di respirazione datomi dalla dot.ssa Bordignon anni fa: lei mi aveva detto che l'organismo avrebbe pian piano imparato a respirare così, e che ne avrei tratto beneficio anche per i disturbi della menopausa. Devo dire che non aveva tutti i torti, mi sembra che gli attacchi siano meno frequenti ed un po' più mitigati, nonchè il fumo è meno piacevole. Devo cercare di essere costante e di fare l'esercizio per bene, sarebbe bello riuscire ad evitare di prendere il livial, sono sempre ormoni ed ho il terrore di ingrassare. Certo che due anni fa i disturbi erano insopportabili, avevo un attacco ogni 15-20 minuti, per di più era pure estate...senza il klaira avrei dato di matto, non riuscivo neanche a dormire.

Adesso timorosa e pigra faccio l'esercizio di respirazione.

2022-01-20 19:05:16

esercizio

non riesco ad inspirare a sufficienza, forse perchè ho fumato. Stamattina l'avevo fatto meglio, forse perchè ho avuto la notte, in cui non ho fumato. Devo riuscirci, modulando l'inspirazione in salita in modo da riuscire ad arrivare alla fine della curva. Prometto che andrò avanti a fare esercizio.

Oggi durante il pranzo ho spalancato le finestre del cucinino e dello studio, l'aria poi era buona. Affumico tutto. Devo rifare la cosa domani, magari la mattina un po' lasciando il riscaldamento a 15°C, non devo respirare fumo tutto il giorno.

Domani andiamo con mamma dall'ortopedico, verrà anche Diego. Ho letto la lettera per lo psichiatra a Diego, mi pare abbia approvato, con tenerezza.

Adesso che ho fatto l'esercizio mi sembra di sentirmi meglio, nonostante il fumo più rilassata ai muscoli. Forse è come quando mi aveva operato allo sfintere anale il dr. Kalamian e mi aveva prescritto degli esercizi con i dilatatori anali ed io piangevo per la disperazione, finchè ho imparato a rilassare i muscoli e non ho avuto più emorragie. Povera Barbara! Quante ne hai passate di esperienze insolite ed imbarazzanti! E pure psichiatrica sei! Beh, ci sono persone che hanno disgrazie ben più gosse e non mi devo lamentare assolutamente. Di difficoltà nella vita ne abbiamo tutti, cè chi ci perde la vita purtroppo...e tutto questo è all'ordine del giorno, che mi devo dire fortunata per le mie bazzeccole. Ho un lavoro su misura, che tanto ci ho penato, ma c'è, ho Diego "su misura", l'eterno moroso, che non mi dà preoccupazioni...almeno adesso che mi sono rassegnata a "vivere da single in menopausa". Ho mamma e fratello, che per quanto diversi da me e per me talvolta "difficili" mi vogliono bene, a modo loro...io a loro voglio bene pure, a modo mio. A me nonostante la depressione bipolare e le mie crisi sembra di essere coi nervi saldi ben più di loro, e ci vuole veramente poco, ma hanno fatto progressi-piccoli. Adesso che dal punto di vista economico "mi hanno messa al riparo" con Paolo amministratore di sostegno dovrebbero essere più tranquilli e "lasciarmi impazzire in pace"...scherzo!!! Non mi daranno tregua!!! Io voglio cercare di stare bene ovviamente, spezzare di continuo un equilibrio stabilito con fatica è doloroso, e non si evolve, si torna indietro, e bisogna reimparare tutto...vedi i 10 kg in più che ho addosso, l'esempio calza a pennello, la fatica a toglierli è tanta, sarà un lungo cammino, chissà se in un anno ce la farò...certo che la rottura degli equilibri mi ha portato a zavorrarmi, così come il biennio di inerzia fisica targato covid, che chissà quando finirà...ma abbiamo imparato a conviverci, almeno quello. Il primo anno è stato una tragedia, trovare una fpp2 era impossibile, i periodi di lock-down uscivo una volta alla settimana per andare al supermercato per tutta la famiglia...

JANUARY 21, FRIDAY

2022-01-21 08:24:58

8h13 di sonno

almeno un'ora meno di ieri. Forse il lungo pisolino pomeridiano ha fatto il suo gioco, forse gli esercizi di respirazione o forse mi sto semplicemente disintossicando. Comunque ho dormito duro, perchè mia mamma mi ha raccontato di avermi chiamata più volte mentre respiravo male, come se soffocasi e rumorosamente, ma che io non ho mai sentito nulla...così succede ai sedati. Comunque stamattina, alzatami ho avuto l'impressione di aver dormito bene, di aver riposato e non avevo ricordo di essermi rigirata tutta sudata per le vampate della menopausa. Ero molto contenta di questo, mi sentivo bene ed ho deciso di fare l'esercizio di respirazione...e a metà esercizio mi è venuta una vampata, ma un po' più leggera del solito. Una anche poco fa. Potrei provare a contarle quelle diurne, su un post it in borsa, tanto per rendermi conto di quanti attacchi ho, cioè della loro frequenza ed intensità: orario ed intensità/durata fronte sudata sì o no. Prima è stata rapida non ho fatto in tempo a sudare, bene, speriamo bene che queste cose se ne vadano senza che debba ricorrere al livial...in fondo sono iniziate due anni fa circa, sarebbe ora che finissero di disturbarmi.

L'aria di casa la cambio in pausa pranzo, quando si sarà un po' scaldata, in fondo c'è solo il fumo di ieri pomeriggio...e l'attuale. Non alzo il riscaldamento possibilmente, sono ben vestita e per il momento sto bene così. Oggi alle 14.30 sentiremo cosa dice l'ortopedico a me e a mamma, che sta un po' meglio del solito...forse la cisti si sta riassorbendo.

E adesso chiamo Diego e poi...al lavoro! Meglio che cambi l'aria adesso così mi ossigeno.

JANUARY 22, SATURDAY

2022-01-22 10:37:15

dormito 11h come un cucciolo

30 gocce di En, perchè continuavo ad essere concentrata sul respiro e non chiudevo occhio, troppa ansia. En con ansia è una bomba. Ho dormito più che a sufficienza, più che bene. Unica pecca: ho un po' il naso chiuso, andrò in farmacia a comprarmi Rinazina spray nasale, sennò respiro male. Non ho il ricordo di fronte sudata durante la notte, anche secondo mamma non dovrei aver sudato. Forse l'esercizio di respirazione funziona, ma non ci devo pensare troppo nè annotare le vampate e l'orario sul post-it o ne faccio una malattia e poi mi tocca prendere l'ansiolitico.

Sono stata molto contenta della visita ortopedica: a mamma Ave ha tolto due siringhe di sangue dal ginocchio e le ha iniettato del cortisone, lei stava benone dopo. A me ha detto che non ho rotto tendini sulla spalla, sennò il movimento non ce l'avrei proprio-che contenta-ma che si potranno fare delle terapie previo esame RMN. LE mie due dita della mano sx addormentate dal 2019, dipendono dal gomito, dal colpo che ho preso cadendo, e mi ha prescritto l'elettromiografia, poi ci saranno delle terapie da fare o una piccola operazione. Esami alla mano farà il passo successivo. L'elettromiografia Diego me l'ha prenotata dai neurologi per giovedì, RMN al cup me la prenoteranno perchè c'è una lista di attesa-sbadatamente, per errore di stampa, me l'hanno prenotata entro 10 gg, neanche mi avessero raccomandata. Per cui la gioia che mi restaureranno le dita e la spalla mi ha rasserenato parecchio, pensavo fossero cause perse.

Comunque stamattina non ho avuto una vampata a colazione, solo un lievissimo senso di calore. Speriamo bene, la situazione sembra andare migliorando, sebbene la body battery non risulti un ganchè ricaricata il diagramma dello stress da ieri ad oggi è migliorato di molto.

Ho paura a fare l'esercizio di respirazione con il naso chiuso. Potrei fare una doccia,l'acqua tira via le piccole particelle che danno irritazione di tipo allergico al naso. Cambiare l'aria. Vestirmi velocemente, prendere la macchina ed andare a prendere la Rinazina in farmacia...sono confusa dalle possibilità...chiamo Diego.

Fatto: ho preso su la macchina, su autorizzazione dello psichiatra nell'ultima visita. Andata in farmacia. Tutto regolare, attenzione alla guida buona, decisamente. Poco traffico. Comprata Rinazina, crema mani, cremina alla propoli per labbra e zone irritate (messa subito anche a mamma). Arrivata a casa. Chiuse le finestre. 1°C fuori-freddo assai. Rinazina e cremine, respiro bene e sono qui. Dimenticavo: hao comperato anche le pastiglie valda ai frutti di bosco...compro caramelle che mi fanno tenerezza, le Valda mi ricordano papà che le aveva sempre in macchina...le compro, non resisto, poi non le mangio mai e rimangono lì per anni...poi le devo buttare...ma stavolta mi impegno a mangiarne una ogni tanto. Più tardi

farò la doccia, asciugo i capelli senza passare la piastra, così sembrerò maga magò, ma almeno se sono vaporosi non si nota tanto quel mezzo cm scarso di ricrescita...

Orsù, esercizio di respirazione, che ho appena avuto una lieve vampata...

JANUARY 24, MONDAY

2022-01-24 10:43:10

sono rincoglionita

ho dormito fino alle 16 ieri pomeriggio e stanotte ben 10 ore...pensavo avrei dormito un po' meno la notte, e invece no. Staremo a vedere alla prossima visita psichiatrica se riusciamo a risolvere la cosa. Forse riducendo il latuda74 a 32. In un mese devo essermi disintossicata dai farmaci precedenti. Sonno stressato per bene tutta la notte.

Ieri mattina, prima delle 9 sono andata a camminare con Diego a Marsan, con puntatina alla pasticceria dove abbiamo preso caffè pastina e sono andata in bagno: la pasticceria è proprio al punto giusto per una pausa. Ho mangiato il cestino di frutta che avevo solo guardato la settimana scorsa...guerra con la bilancia che non si schioda dai 78.5kg, nonostante un miglioramento nello stile di vita...forse devo proprio mettermi a dieta un po' più stretta. Comunque la pastafrolla era buona ma un po' troppo dolce per i miei gusti. Sono una sperimentatrice e molto curiosa, soddisfatta la curiosità, forse la prox. settimana non avrò più l'interesse.

Sabato con Diego siamo andati da Nico, dove ho preso qualche paio di calzettoni di lana da tenere da mamma, a portata di mano un reggiseno che mi andasse bene con mutande abbinate, ed un piumino lungo sportivo bianco ghiaccio per andare a camminare con qualcosa di diverso dal solito piumino nero, l'unico che mi vada ancora bene. Ero felice col mio bel piumino ieri mattina, mi dava un po' di ottimismo e nonostante fosse sintetico sono stata bene calda e le temperature quando siamo partiti erano piuttosto basse forse 2°C, idem per i calzettoni di lana nelle scarpe da ginnastica: non ho avuto freddo ai piedi-il mio terrore. Il giro di 6 km l'ho fatto in scioltezza, mi è venuta quasi voglia di tentare le colline con le salite la prossima settimana, con i bastoncini ovviamente. Vedremo.

Forse Francesco va da Cinzia, speriamo, più tardi vedremo...questo lavoro "appaltato" è un'agonia. Probabilmente tra un mese, covid permettendo, ricomincerò ad andare a PD, e a fare quindi una vita personale e lavorativa più interessanti e dinamiche.

Sono col pc da mamma, anzichè nel mio studio, perchè è sofferente ed a letto per via del ginocchio, ancora. Mi faceva pena, glielo ho detto. Le ho detto anche che volevo provare a leggere prima di dormire, per vedere se riesco ad essere più rilassata e a non fare incubi: mi ha detto che posso provare. Bene, come dicevo mi fa pena e per lei non posso fare molto, se non quasi niente, solo il conforto di avere una persona in casa. Metterò su la lavastoviglie coi piatti di ieri sera, io di cero non li lavo.

Non ho avuto il naso chiuso come ieri e l'altro ieri, la rinazina è ottima. Le vampate, più leggere e meno frequenti le ho ancora...speriamo il tempo aiuti.

Potrei provare a fare un po' di ginnastica al tappetino, ripassare la dieta della Bordignon, aspettare a far francese nel tardo pomeriggio, dovrei uscire da questo stato di ottundimento...confesso che sono proprio stufa della cosa, mai che si possa stare bene giorno e notte! Porterò pazienza, non voglio mettermi contro lo psichiatra, poi se venisse a

mancare la fiducia non sarebbe una buona cosa, non vorrei mai i depot. Devo fare anche l'esercizio di respirazione.

Oggi Diego è reperibile, per cui non lo vedrò, ma forse domani finirà presto e potremmo andare a camminare! Spero proprio di sì, di non essere troppo rincitrullita nel pomeriggio. Stasera leggo dal mio kindle nel lettino, nella mia ex-stanzina da mamma. Speriamo bene ancora una volta, anche se purtroppo il latuda è più forte di me, povera me...non so perchè ma so perchè mi succede così. Anni va diminuivo l'haldol e le cose si sistemavano, adesso ho il latuda, ma qualche problema c'è lo stesso. Il caro litio non ha di queste colpe.

Chiamato il comune e mandate foto dei sassi di mamma.

JANUARY 25, TUESDAY

2022-01-25 09:41:34

10h di sonno stressato BB 5/100

Ieri Claudio mi ha aiutato molto inviandomi un libriccino evengelico per affrontare i momenti difficili: il Signore si è servito di lui per aiutarmi...glielo ho detto ed è stato contento.

"Venite a me voi tutti che siete affaticati e stanchi ed io vi darò ristoro"...oh Signore, devo riavvicinarmi a te, da sola sono nulla, stammi vicino e parlami... Sì sono un po' sconsolata, guerra con la bilancia-sempre lì inchiodata-almeno non va su-nonostante stia reimparando la disciplina, dieta alla mano. Forse devo avere fiducia e pazienza, costanza e migliorarmi. Il corpo è il tempio dello spirito, bisogna averne cura, ascoltando i suggerimenti dello Spirito, del Signore.

Ho sempre paura della lezione di francese, di prendere brutti voti, tra poco la faccio e cercherò di cambiare atteggiamento, con l'aiuto dall'alto. Sì devo cambiare atteggiamento. Riavvicinarmi al Signore con fiducia, ascoltarlo nel vento leggero...

Mi ha risposto lo psichiatra: dare tempo all'organismo di assestarsi e niente cambi di terapia prima della visita. L'ho ringraziato subito.

La forza dei pensieri influenza la nostra energia, la nostra BB, lo so per esperienza, ma essi sono difficili da controllare, e spesso sono inconsapevoli. Oggi con Diego vorrei affrontare le salite delle colline di S. Benedetto, coi bastoncini-certo sarà un bella faticata ma la mia testa è pronta all'impresa. Desidera sperimentarsi su questo itinerario più faticoso e un po' più breve dell'usuale, credo almeno. Non c'è il sole, ma speriamo che nel pomeriggio il tempo migliori un po'. Aumentando l'esercizio fisico, controllando l'alimentazione si va nella direzione giusta, bisogna essere costanti e pazienti, è pure inverno e stare all'aria aperta è più complicato.

2022-01-25 10:13:44

francese 87% errori di distrazione

troppa fretta! Una volta completata la lezione tornare indietro a rivedere con calma ciò che si è fatto..molto era evitabile

2022-01-25 18:30:31

Stupendo! Ho fatto le colline di S. Benedetto!

cara Barbara, devi dare tempo al tuo organismo di abituarsi alle modifiche di terapia, i benefici della riduzione posologica arriveranno con gradualità. La terapia rimane invariata fino al prossimo appuntamento, abbi pazienza! Dr. Filippo Zonta

Sono proprio contenta! Ce l'ho fatta a fare i salitoni con l'aiuto dei miei bastoncini fedeli, e con Diego a mio fianco, al mio passo. Sto facendo progressi. Ce l'ho fatta ma lo volevo tanto, nel senso che dopo gli allenamenti progressivi che abbiamo fatto nell'ultimo periodo mi sentivo pronta ad accettare la sfida. Forse così deve essere, bisogna sentirsi pronti. Tempo fa questo itinerario era un miraggio, e mi incuteva spavento al solo pensiero. L'ho presa seriamente, ho bevuto il caffè dopopranzo ed ho aspettato Diego senza dormire, riposando il fisico sul divano, perchè temevo di stressarmi più che altro e di svegliarmi rincoglionita e non pronta "allo scatto". Ha funzionato...comunque avevo dormito 10 ore la notte. Diego mi ha chiamata alle 14.15 circa, mi ha aspettata in auto perchè avevano occupato tutto il parcheggio. Scesi dall'itinerario collinare abbiamo allungato un po' la strada andando in pasticceria in Campo Marzio, dove abbiamo preso un buon caffè e la pastina (io il mio solito squisito cestino alla frutta: pasta frolla bella compatta-un cicin troppo dolce, si sente il sapore dello zucchero-, crema ottima e frutta con gelatina pure...l'ho detto alla commessa). Al diavolo il deka, mi sono meritata tutto, proprio tutto. Ho sofferto un po' l'ultimo pezzo di strada, iniziavo ad essere un po' stanca, con i muscoli che tiravano. Quel che conta è che anche la testa ce l'ha fatta, non avevo più il blocco cerebrale che avevo con la precedente posologia di farmaci. Forse possiamo migliorare. Senz'altro la meditazione religiosa ha pure aiutato, quella di ieri e stamattina-devo recuperare anche sul fronte della spiritualità. Mamma mia quante cose ho perduto strada facendo...le crisi tendono a fare tabula rasa di qualsiasi aspetto della persona, infrangono equilibri che ci si era conquistati con impegno e disciplina. Ho riscoperto la bellezza di pensare: "Signore, ti offro gioie e dolori di questo giorno".

Ho pagato l'olio a Gianfilippo, appena tornata a casa, dal telefonino, semplice fare il bonifico. Ho chiamato Carlo, che mi ha detto di passare col telefonino, per via della batteria che mi sembra un po' peggiorata. I calzettoni di alpaca mi hanno tenuta al caldo e non sono scesi giù nella camminata: buono! Quelli che cadono sono i merinos: elastico scarso.

camminato 2h13 7.74 km passo 17.11min/km fc 97 bpm kcal 585 dislivello 181m

JANUARY 26, WEDNESDAY

2022-01-26 09:09:31

muscoli che tirano...felicità!

sia le braccia che le gambe, segno che l'allenamento di ieri è stato ottimo. Dormito 9h38, sempre assai. Sempre stressata, secondo il garmin. Ho fatto francese subito, per togliermi l'ansia: 69%, ma il dialogo non l'avevo capito bene.

Francesco è un inaffidabile, secondo me non è andato da Cinzia ieri mattina, sennò mi avrebbe scritto qualcosa. Capisco che ha famiglia e che coi bambini ed il covid in giro è un gran casino...la moglie era pure positiva giorni fa. Cerco di non pensarci e di non farci affidamento, non gli scrivo più niente per un periodo. Passerà. Un bel giorno riuscirò ad avere i risultati sperimentali suoi e ad andare avanti col mio lavoro. Nel frattempo vado avanti con le letture suggeritemi da Claudio.

JANUARY 27, THURSDAY

2022-01-27 08:53:36

9h38 di notte travagliata
non vedevo l'ora di alzarmi...sono stata disturbata e svegliata parecchie volte dalle effusioni caloriche della menopausa, iri e nei giorni scorsi era andata meglio, non arrivavano al punto di svegliarmi. Poi all'una di notte c'era pure mia mamma che se la dormiva col grande fratello alla TV. Forse avere spesso la televisione accesa durante la notte disturba pure. Ricordo che ad un certo punto volevo alzarmi a fumare, non ne potevo più, la fronte mi sudava.

Stamattina darò la tinta ai capelli: ho mezzo cm di ricrescita e mi sento davvero tristemente in disordine. Poi farò anche la doccia e mi vestirò benino ed in maniera tattica, perchè alle 15.45 ho l'elettromiografia al braccio SX. Passerò poi a salutare Diego, che stamattina non ha ancora acceso il telefonino...sigh, ero abituata a dargli il buongiorno mentre guidava per andare al lavoro da un po' di giorni in qua.

Dalle mie letture della predicatrice evangelica di ieri sono in linea con le scritture: in quanto creatura non devi disprezzarti, per esempio se sei in sovrappeso. Certo devi prenderti cura di te e puntare a migliorarti, ma senza farne una malattia. Io l'ho capito anni fa che dovevo volermi bene e seppure in sovrappeso sono andata al negozio taglie forti ed ho comperato qualcosa di carino, dei jeans etc. Queste cose le ho regalate al reparto psichiatrico successivamente, quando pensavo di essermi stabilizzata su un peso forma che sembrava stabile. Purtroppo le crisi autunno-inverno e l'haldol mi hanno fatto quasi tornare a quei livelli, e non avevo più niente che mi andasse bene: a settembre sono andata all'outlet di Noventa di Piave, da porto S. Margherita ed ho preso un bel paio di jeans blu scurissimo Diesel della collezione autunno-inverno, della mia taglia (circa 48), ed un secondo paio estivi della Gas in svendita. Un secondo paio per la stagione invernale li ho trovati nel negozietto di Valstagna, così ho 2 paia di jens carini e che mi stanno bene, che mi permettono di sentirmi in ordine e non inadeguata. Dovevo andare alla sessione sperimentale di Trieste e non avevo nulla che mi andasse bene e di adeguato ad un ambiente lavorativo. Presi anche un bel paio di scarponcini ixos quella volta. Cose belle e di qualità insomma, per il "mio corpicino" ingrassato. Ricordo che la prima volta che feci questo mi aiutò molto nell'autostima e mi avviò verso il lento cammino di recupero: iniziai a camminare di più, a fare ginnastica al tappetino e ma mangiare in maniera equilibrata, moderata e sana, riducendo le quantità, ed in armonia con il resto della famiglia. L'ultimo aumento di peso secondo me, oltre ai farmaci è stato dovuto all'aver seguito sostanzialmente alla lettera la dieta della dietologa, infinita e distorta rispetto alle abitudini alimentari cui ero abituata...mi sono trovata dopo 5 mesi in "crisi di astinenza", non ne potevo più, e per di più nei pressi di una crisi. Anche un'amica/collega di mio fratello ha avuto la stessa esperienza mia, per cui questa dieta cerco di "levigarla", senza essere drastica. Devi puntare ad uno stile di vita, altrimenti si è punto a capo, che deve essere sostenibile dal punto di vista psico-fisico. Poi c'è stato il primo anno di covid che ha dato il colpo di grazia all'interruzione delle buone abitudini all'aria aperta per quanto riguardava il movimento. Speriamo di riassestarsi con intelligenza e misura adesso, per un risultato di benessere perdurante nel tempo, e possibilmente permanente. Sto gradualmente aumentando il movimento con camminate con Diego, i risultati dell'allenamento si vedono, nel senso che progredisco nei km e nei dislivelli. Con la bilancia sono "in guerra" nel senso che non mi fa vedere risultati e nemmeno i jeans per il momento lo fanno, ma la strada

credo sia quella giusta per rimettersi in forma ed in sesto sotto tutti i punti di vista, intendo fisico e psicologico. Non se se ad un certo punto dovrò essere più drastica con l'alimentazione, ma spero la cosa verrà spontanea. Siamo a gennaio, abbiamo cominciato con un paio di mesi di anticipo la "stagione podistica", così come la cura dell'alimetazione, speriamo bene, con un'illiminazione dello Spirito di proseguire il cammino. Spero tanto di non andare allo sfacelo con una prossima crisi autunno inverno ma di poter portare avanti le mie azioni ed evolvermi negli anni, senza essere spezzata nell'esistenza e nei propositi dallo squilibrio mentale, di potermi evolvere e crescere, certo con qualche aiutino farmacologico, spero senza dover arrivare di nuovo a rimedi drastici, che mi ammazzano nel corpo e nella mente. E' un black out nella mia vita al quale rinuncerei volentieri, che desidererei non ci fosse, e se proprio dovessi subirlo, vorrei che mi consentisse una vita decente.

La predicatrice ricordava poi che il Signore spesso non ci dà mai tutto, per il nostro bene, altrimenti ci adagieremmo sugli allori, magari scordandoci di lui. L'insicurezza comunque bisogna viverla bene, affidarsi a lui, che al momento giusto, se è nella sua volontà vede e provvede. Lui ci conosce e sa come deve prenderci per ottenere il meglio. Per cui bisogna essere sereni, affidarsi anche a lui, impegnarsi al miglioramento senza rovinarsi la vita, ma essendo anche gioiosi nelle difficoltà, ed avevre pazienza. A suo onore e gloria.

Ci sono due cose per le quali sono insicura ed un po' angosciata: le lezioni di francese e l'esercizio di respirazione. Comincio da quest'ultimo. Io sono una fumatrice di tabacco e non ho intenzione di smettere, date le precedenti esperienze. Ho difficoltà ad arrivare alla fine della curva di inspirazione con successo, per l'espirazione non c'è problema. Arrivare a quel picco misurando bene le cose mi risulta difficile e talvolta impossibile, arrivo al massimo delle mie possibilità sempre un po' prima del previsto, il che mi crea frustrazione. Non so se posso imparare a misurare le forze rallentando un po' in salita-qualche volta mi riesce-e se sia proprio un mio limite fisiologico. Forse dovrei imparare a prendere la cosa con filosofia e fare del mio meglio senza restarci male...farlo come posso...certo che a me costa una gran fatica, proverò a prenderla con filosofia e a farlo secondo le mie possibilità, certo impegnandomi ma senza farne una malattia. Alle lezioni di francese vorrei prendere sempre bei voti, spesso faccio errori di distrazione o scarsa concentrazione, che posso evitare revisionando la lezione alla fine e riflettendoci un po' sopra con calma. Talvolta faccio errori di comprensione. Ho paura di non concentrarmi abbastanza e di avere scarsa memoria...orsù, nemmeno studio extra, imparerò dai miei errori, la memoria è anche un po' alterata dai farmaci, credo il latuda, forse mi diminuirà il dosaggio la prox. visita...mi impegnerò e proterò pazienza, senza farne una malattia, sennò mi rovino il piacere di apprendere.

Vorrei essere sempre "al massimo", perchè mi scruto per esempio per via dei farmaci...sto attenta alle mie reazioni e alle mie mancanze...vorrei essere normale, sentirmi normale, e sto attenta alle possibili menomazioni. Forse anche qui devo prenderla con un po' più di filosofia e con pazienza, senza farmi travolgere dalle emozioni negative.

Adesso vado a recuperare giù la bilancia digitale che è nella mia ex-camera, perchè non mi soddisfa quella a molla di mamma.

2022-01-27 11:31:22

fatti i capelli e doccia

calato 0.6kg, oggi faccio dieta!! Motivazioneeee! Ho imparato a passare la piastra non dalla radice dei capelli, ma solo sulla lunghezza verso le punte, così sono sia ordinati che vaporosi...tanto mi ci è voluto!

JANUARY 29, SATURDAY

2022-01-29 11:05:38

11h e più di sonno tranquillo dopo le 24

Forse essermi resa conto che anche Diego ha un problemino ed averne parlato scherzosamente ieri con lui, con tatto comunque e serenità, mi ha disteso i nervi senza che me ne rendessi conto. Comanda sempre l'inconscio/subconscio. Poi sto leggendo i libri della predicatrice Yoice Meyer, credo sia evangelica e mi piacciono molto perchè lei-sullo stile degli evangelici, applica la Parola con semplicità alle questue dell'essere umano e dà molta serenità. Certo, Dio ci ama, e come non potrebbe darne! Anche qui, ho letto molto, tutto il giorno e credo che sia stato un buon cibo per il mio lato oscuro. Io la Parola l'ho letta tutta, quindi i concetti non mi erano nuovi, ma questo utile ripasso non poteva che darmi serenità. Me l'ha fatta conoscere Claudio, io mio padrone di casa di Lecce, col quale sono in contatto, gli sono molto grata e glielo ho detto...lui mi ha risposto Amen.

Ieri sono stata a mangiare un gelato con Diego al Confin, in auto abbiamo parlato molto. Lui è arrivato da me molto stanco, col viso triste e se ne tornato a casa rigenerato, anche nei lineamenti. Mi diceva che secondo lui il suo era un problema psicologico...io lo escluderei, ma Dio solo sa, siamo molto complessi come esseri. Forse anche io ho avuto qualche problema psicologico. Oggi pomeriggio facciamo l'itinerario in pianura, dove di solito mangio il "cestino di frutta", la pastina con il caffè e lui pure. Problema e tristezza: avevevo calato 6 etti e stamattina mi sono pesata e ho raggiunto il peso massimo degli ultimi anni: 79kg. Vedremo se mangerò la pastina, certo che questo fine settimana pranzi e cene li farò conformemente alla dieta, il più possibile. Mi sembrava di essere stata piuttosto aderente allo schema, ma evidentemente c'è qualcosa che non va. Guardando il lato positivo, me ne sono accorta per cercare di porvi rimedio, in tempo.

JANUARY 31, MONDAY

2022-01-31 07:05:49

9h15, alzata h5.30 per disperazione

vampate sudore e rotolamenti notturni, non vedevo l'ora di alzarmi, adesso sto bene. Dovrò ricominciare a fare l'esercizio di respirazione, e prendere le lezioni di francese senza patemi d'animo. Sabato sera ho preso 30en a letto con Diego perchè avevo l'ansia da prestazione...la mattina sono più ottimista, è andato tutto ok, poi siamo andati a fare le colline di S. Benedetto. Non ho mangiato la pastina perchè il giorno prima mi aveva schifato, era troppo dolce anche la crema, così e meglio così ho preso solo il caffè. Diego una pallina di stracciatella con panna. Pomeriggio sonnellino (io) fino alle 15.30, quidi merenda e riposo. Mamma aveva fatto i crostoli: ne ho mangiato uno solo con il the. Ho fatto incubi lavorativi sul risveglio, e alzatami credevo di essere impazzita-ero ad Elettra, abiti scomodi succinti ed inadeguati, e dovevo fare sputtering in atmosfera di Argon e continuavo a dire a Sasha la cosa...che non avevo mai fatto e non ero capace di fare. Doveva esserci anche mio fratello che mi doveva aiutare a portare una cassetta di legno di materiale. La cosa era molto più complessa in realtà, sembrava ci fosse di mezzo anche uno pseudo trasloco. Per fortuna ho dimenticato, ero sconvolta e nel disagio più totale. Nessuno

mai fa cose per la prima volta, ognuno è specializzato nel suo. Forse per dire che dovrei depositare io i campioni a Francesco?

Oggi pomeriggio con Diego facciamo Marsan basso, falsopiano. Stamattina alle 9 circa devo andare dal dentista a fare la lastrina...dovrò parcheggiare a prato S. Caterina e farmi la bella rampa a piedi, non vale la pena tentare di parcheggiare su, oppure sì, si tenta poi si va al prato, che porta via minimo un quarto d'ora...vale la pena tentare. Più tardi-adesso mamma dorme- faccio la doccia e metterò i calzettoni di alpaca per il pomeriggio, che non mi scendono lungo i polpacci (gli unici). Comunque stanotte dalle 24 circa ho riposato, secondo garmin.

Prossimo WE riuninone di condominio Marolì, con Pio e Bea,tappa sabato notte da Bea. Successivamente pagherò anche le tasse condominiali, così mi informo se posso fare un bonifico unico dei due conteggi. Devo controllare che quei 49 euro mi pare li debba pagare, perchè mi pareva di averli pagati già la volta scorsa, casomai chiamo lo studio lunedì alle 11 circa. Diego lavora.

Settimana successiva ho visita psichiatrica, vediamo un po' cosa succede, se passiamo al latuda 32. Dormo ancora un po' troppo. Per quel che succede il giorno non so rendermi conto delle sottigliezze, sto discretamente, forse ancora un po' troppo pigra ed indolente.

2022-01-31 18:42:52

francese 1 errore solo, 91%

Ho fatto qualche giorno di pausa dalle lezioni perchè mi inquietavano e mi mettevano ansia. Di solito le facevo la mattina, e sono più rincoglionita, forse adesso che sono a quasi 24 ore dal latuda, e dopo una bella camminata con Diego all'oasi del Brenta di Nove (4 km circa a buon passo, dopo aver fatto le colline ieri ed essere con la gambe un po' stanche...), una piccola merendina di 3 crostoli piccoli e tre castagnole, è andato tutto ok. Probabilmente avevo bisogno di staccare e ritrovare la quiete ed un momento di benessere. Le farò verso il tardo pomeriggio, è meglio. Forse la riduzione del latuda sa da fare proprio...la visita è prossima ormai, è questione di un paio di settimane, poco meno. Ho deciso che gli occhiali ovali sono troppo tristi sul mio viso. Una montatura che usavo a Venezia ce l'ho, il primo paio di occhiali che mi ha fatto Marco dal Pra e che mi ha salvata. Ho bisogno di qualcosa di diverso da quel che ho già usato e che dia un tocco un po' speciale. Gli squadrati non mi piacciono. Quei Dior rosso bordeaux erano abbastanza grandi, raffinati ma forse troppo poco grintosi, vedremo bene a S. Valentino. Ho perso un hg stamattina, 78.1, rispetto a ieri-non sono molto distante dagli 80 kg dello xeplion, ma ho riguardato le vecchie foto e poverina, stavo messa decisamente peggio, sembravo gonfia, adesso sono un po' più compatta. Portavo la 50, adesso la 48, con dieci kg di meno la 44-46. Ma stavo molto meglio alleggerita, adesso sono ancora un po' sofferente, appesantita. Se mantengo un umore stabile, come ho già detto sarò meno soggetta a sbalzi nello stile di vita, ogni crisi è un trauma ed uno sconvolgimento dell'equilibrio che ho passato un anno a conquistarmi, come minimo. Lo scorso anno è stato duro, abbiamo tolto haldol, abbiamo provato resilient e la qualità del mio ritmo sonno-veglia era pessima...adesso è buona, un po' troppo sonno (forse abbassando il latuda...), appetito stabile e abbastanza controllato (no fame atavica, ma raziocinio anche nella scelta dei cibi e dei condimenti...l'estate scorsa soffrivo di attacchi di sfinimento, forse per via del sonno poco e pessimo, che cercavo di saturare per poter andare avanti) Oh Signore, speriamo di stare bene da ora in poi! Sono

stanca di dover ricominciare tutto daccapo ogni inizio anno... Ho pensato che porterò al mare poche cose da vestire, solo qualcosa che mi va bene col peso che avrò, che non sarà ancora il peso forma, non voglio confusione e tristezza, dovrò anche tornare qualche volta, se mi servirà qualcosa me la prenderò. Quel che conta è che devo stare bene, nutrirmi bene, fare camminate e magari ginnastica, lavorare sì, ma pensare a me. Agli altri ho pensato l'anno scorso. Niente pasti goliardici, gli altri mangino ciò che vogliono, io mi tengo il mio schema di dieta. E voglio prendere sole quest'anno! Anche andare in piscina e telelavorare in costume ed accappatoio! Se prendo un po' di latuda ho anche meno preoccupazioni per la litiemia ed il caffè, se dormo bene avrò anche meno bisogno di caffè, se non dormo lo farò col largactil, se ho ansia prendo 30en, siamo a posto. Il litio carbonato è il mio must. Sarò costante anche con gli omega3. Quest'anno dovrei avere ferie più dello scorso anno, e qualche giorno di spiaggia infrasettimanale me lo prendo pure io. Dai, speriamo bene, speriamo sia la volta buona che starò bene pure io. Le vacanze con Diego saranno in pieno relax! Giulio dovrebbe ultimare i lavori in tempo.

FEBRUARY 1, TUESDAY

2022-02-01 08:29:10

10h10 di stress BB 5/100

pazienza, forse i pensieri ed i dissapori familiari del dopocena, sempre per la mia indolenza, e perchè io uso sempre la lavastoviglie...mi sono defilata a letto subito e li ho piantati là con la tavola da spreparare a metà.Non ho nemmeno chiamato Diego, a letto, come al solito.

La lezione di francese è assodato che la farò stasera, quando sarò più prestante e avrò smaltito il latuda. E' inutile torturarsi, è chimica. E' un dato scientifico.

Stamattina non mi sono nemmeno pesata, ho la coscienza a posto e cercherò di mantenerla tale, cioè di proseguire con lo schema alimentare e con l'attività fisica, è scientifico anche questo, a qualche risultato si dovrà pur arrivare, con la Santa pazienza.

Ho chiamato Diego stamattina, quando era in auto, oggi non ci vediamo, lui ha il dentista.

Stamattina mamma mi ha proposto di farle i capelli, cioè tinta, e lei in cambio stira: affare fatto! Stamattina quando le ho portato il caffè l'ho abbracciata e baciata, come desidera tanto lei...certo però non mi piega alle sue volontà. Io la schiava della casa non la faccio...vivo serena per quanto possibile, faccio il necessario, non vado a caccia come fa lei. L'ho dovuto fare per il passato allergico ma per fortuna non è più il caso.

Dovrei allenarmi almeno 3 volte la settimana, devo cercare il modo di farlo, spero di poterlo fare con Diego, ma alla peggio dovrei farlo da sola...vabbè penserò a come fare. Ieri dopo l'allenamento delle colline di domenica, avevo le gambe un po' dolenti già in partenza, dopo pochi minuti...sarebbe bene intervallare un giorno di riposo tra un allenamento e l'altro, ma si va quando c'è il tempo libero.

FEBRUARY 2, WEDNESDAY

2022-02-02 10:09:47

11h di stress BB 5/100

sono stata tormentata dal calore al tronco, il viso sudato...gli attacchi sono peggiorati ed il riposo peggiorato. Ansia o non ansia devo ricominciare gli esercizi di respirazione, sembrava che la situazione migliorasse in maniera apprezzabile, decisamente quando li facevo. Senza la costanza non si arriva da nessuna parte, e le lezioni di francese-ansia da

prestazione anche qui-le devo fare se voglio imparare qualcosa. Se sapessi tutto non sbaglierei, ma sbagliando si impara...certo, bisogna stare attenti e dare il meglio di sè, sennò il livello non si alza. Bisogna progredire, sia facendo giusto che sbagliando se è inevitabile. Anche adesso mentre scrivo ho il cuoio capelluto rovente, un'altro attacco. Stamattina pesavo pure 78.9kg, antiscientifico...avrò bevuto 2 borracce quasi da 750 cc prima di pesarmi, vero anche quello...forse dovrei pesarmi prima di colazione. Da ieri sono pure stitica...povera me! Ma ce la farò. Devo essere costante ragionevole e tener duro, alla fine sarò premiata, questo è anche un "percorso spirituale", che "offro al mio Signore, e mi metto sotto la sua ala".

Ieri ho letto dalla predicatrice evangelica "di Claudio", Joyce Meyer una parte del suo libro "spera alla grande" (gratuito sul suo sito https://tv.joycemeyer.org/italiano/ebooks/) dove pure lei diceva che i pensieri erano potenti, l'avevo notato e scritto a garmin l'anno scorso, e che essere gioiosi nel presente è una cosa assai importante: perdonare, non scoraggiarsi mai, vivere con gioia anche le difficoltà passo dopo passo, cioè vivere con gioia nel presente (non se quando succederanno questo e quello allora sarò felice), perchè è così che ci porta il Signore sotto la sua ala alle sue benedizioni, al progetto di vita che ha per ciascuno di noi...bisogna aver fiducia ed "ascoltare i suoi suggerimenti", agire, con costanza e gioia, Lui ci addestra. Veramente bello tutto ciò, dobbiamo metterlo in pratica ogni giorno del nostro cammino.

Ieri pomeriggio, dopo che la mattina avevo fatto i capelli a mamma siamo andate a comperarle 3 reggiseni ed un piumino chiaro un po' moderno, tutte cose che le stavano molto bene. Sono stata contenta di averle dato assistenza e consulenza, ho fatto per lei una cosa che da sola non era in grado di fare, con un ottimo risultato, che mi ha resa felice. Anche la commessa dell'intimo era molto brava, perchè nel camerino ho notato che mamma non veste Lovable, ma Triumph sì. Penso sia contenta anche mamma, di me si fida, dopo che ha provato ad andare a fare shopping con le amiche ed il risultato non è stato soddisfacente. Quando mi capita di trovare qualcosa di carino per lei e so che ne ha di bisogno, le cose si consumano, glielo prendo: ho in mente un maglioncino nero con i nastri di canettè poco sopra i polsi svasati...era in svendita e della sua taglia e non ci ho pensato due volte, col risultato che è forse il suo preferito e le sta bene. Devo portarla a vedere se troviamo qualche cosa d'altro per lei perchè ciò che le stava meglio con gli anni si è infeltrito.

Diego stamattina è in sala operatoria e verosimilmente finirà verso le 16, poi ha l'ambulatorio, quindi niente camminata. Vediamo se è il caso che mi prenda un'oretta nel pomeriggio per camminare da sola...non so dove, non posso star via troppo tempo...magari vado in viale Venezia dal tabaccaio e prendo un bel posacenere per il mio salotto, di quelli che tiene lui con la molla, visto che ne ho uno solo per lo studio, magari ne prendo uno anche per la cucina, così mi fa pagare col bancomat. Diego forse domani finisce prima, così magari possiamo camminare assieme da qualche parte, magari se me la sento "fare il Tinello" sulla riva del Brenta, che lui gradirebbe perchè non ci andiamo mai, sperando che non tiri aria fredda dalla valle. Lui lavora ve-sa-do ed io vado a Porto con Pio e Bea, alla riunione di condominio: devo portare caffè ed un martello per aprire il rubinetto dell'acqua nel pozzetto esterno. Partiamo sabato pomeriggio e stiamo da Bea la notte. La

riunione è assai importante, dobbiamo decidere quale ditta rifarà la piscina a norma, e cercare di dissuadere un pazzoide che vuole colorare la sua casa diversamente. A me la casa piace bianca così come a tutti fuorchè a lui.

Poi mando un messaggio a Moreno, perchè vorrei sentire la sua opinione sulla sottomissione di un PRIN sulla nostra ricerca. Da parte di Francesco tutto tace, sarà ancora incasinato nella questione covid-famiglia.

Mamma è stata a fare la spesa e a prendermi il tabacco: quando è arrivata ha suonato il clacson della macchina per SOS borse da scaricare e portare su. E' un portento!

2022-02-02 10:42:04

esercizio di respirazione:

fatto neanche malissimo ma con filosofia. Non pretendendo la perfezione, perchè sennò non lo farò mai. Magari con la pratica riuscirò a controllare meglio la curva dell'inspirazione ed arrivare alla fine con successo, ma se anche mi riesce a malapena l'importante è che mi impegni e che faccia l'esercizio con costanza, ottimismo e buonumore, dando il meglio che posso. Comunque i risultati, anche se non sono perfetta ci sono, forza Barbarella! Non so se sia solo questione di allenamento o di capacità polmonare, comunque farò del mio meglio con i polmoni che ho, da fumatrice-non fumo neanche chissà quanto, e per il momento devo fare comunque del mio meglio con serenità, quel che posso lo posso fare con serenità ed impegno, certo, un po' di fatica mi costa. Forse la mia fobia dell'esercizio era quella che inconsciamente pretendevo da me la perfezione nell'esecuzione, così ho smesso proprio di farlo-grosso errore. Idem per la lezione di francese. Bisogna avere una giusta prospettiva sulle cose, sennò si rimane paralizzati. Io non so se avrò una stagione alpinistica "di successo" quest'anno, ma intanto cammino e mi alleno con costanza, che mi fa solo bene, magari sarebbe già un successo fare le passeggiate al mare quest'anno, riscire a programmarsi le uscite mattutine dopo un bel sonno ristoratore, fare dieta, tenere duro ed essere positivi e costanti. Magari cominciare dal poco, così come ho detto, lasciare la montagna per il prossimo anno-se Dio mi aiuta, assieme allo psichiatra ed al mio impegno e monitoraggio a non dovere ricominciare tutto daccapo causa crisi incontrollata...ma abbiamo imparato ad usare il latuda, il largactil ad ausilio del litio ed io ho imparato dai miei errori passati, anche grazie a questo diario, quanto sia importante per tutta la persona evitare la crisi, avere un buon ritmo sonno-veglia...e...la casa al mare adesso c'è, accogliente e pronta...è stata un autentico travaglio psicologico ed un impegno non da poco per me.

2022-02-02 11:33:15

francese 90%, due errori pressocchè inevitabili

fatta con gioia ed impegno ed attenzione la lezione, forse anche con testa ossigenata...Barbarella continua così!

2022-02-02 11:34:53

PRIN e Moreno

Moreno mi ha chiamata, fa il suo prin sulla nanomedicina. Io devo sentire Francesco se può fare una unità di Ricerca, magari sento Alberto Morgante. Moreno dice che potrei farlo. Anche moreno mi ha detto che la costanza per me-come per tutti è importante, così come l'esercizio fisico la dieta ed il tenere sotto occhio i campanelli di allarme, tipo lunghe e-mails, acquisti inutili e quant'altro.

2022-02-02 18:59:25

ortopedico e cortisone per un mese

comunicatomi oggi pomeriggio da Diego in auto, al ritorno dal gelatino a Valstagna: il cortisone fa ingrassare e già lo sono abbastanza, sono pure a dieta...piuttosto mi tengo le due dita che formicolano, ho detto. Diego mi ha suggerito di sentire l'ortopedico con in mano la RMN della spalla dx, e non pensarci più. Ho già la menopausa che mi tortura, ho già il latuda74 che mi fa venire l'ipersonnia, mi manca solo di ingrassare ulteriormente e mi metto a piangere. Voglio una vita di speranza ed ottimismo: forse dalla prossima visita psichiatrica si passerà al latuda 32, la menopausa con i suoi disturbi non mi abbandonerà, ma i disturbi dovrebbero piano piano attenuarsi...certo che se la cosa diventerà insopportabile con l'estate dovrò ricorrere per un altro periodo a delle cure...magari naturali se ci sono: adesso provo a vedere in rete.

FEBRUARY 3, THURSDAY

2022-02-03 09:18:55

10h un po' più "riposate" BB+7/100, tot 11/100

Volevo alzarmi alle 6 e mamma mi ha intimato di stare a letto, così il risveglio successivo, in un intervallo di stress, è stato alle 7.40. Latuda sa da calare, assolutamente. Mi sono pesata al volo dopo colazione mentre mi toglievo il pigiama e la bilancia segnava 79 kg, ancora più di ieri. Io persevero, ma penso di non meritarlo. Forse l'attività rispetto alle ore di sonno è troppo bassa...latuda sa da calare. Alla peggio andrò nuovamente dalla Bordignon a farmi rifare la dieta...certo che anche ieri sera un po' di pane l'ho mangiato e forse devo essere tassativa coi carboidrati dopo le 16. Mi ci metto di impegno a seguire in maniera più letterale la dieta, ma sinceramente non me la sento di mangiare tutta la roba che dice la mattina, sono ancora troppo sedentaria e va a finire che ingrasso. Certo che se ci fosse la dottoressa, coi suoi controlli mi potrebbe indirizzare, vedere se metto su grasso o muscolo etc. sarei anche più tranquilla io. Devo dimagrire, non fare mantenimento, ed un po' di sforzo in più forse lo dovrei fare. Adesso sto facendo mantenimento, anzi peggio, sto salendo la scaletta piano piano. Sono fuori strada. Forse con la menopausa il metabolismo è cambiato e la dieta ha bisogno di un ritocco, ma meglio aspettare la diminuzione del latuda, che fa la sua pure lui a farmi fare una vita al rallentatore. Almeno ho preso coscienza della cosa. Ieri pomeriggio invece della mela ho mangiato una pallina di gelato da Gino con Diego...dal punto di vista calorico non ho sforato di tanto, ma forse bisogna guardare ai micronutrienti ammessi e non. Ieri ho visto gli integratori per la menopausa, sostanzialmente aminoacidi, ma magari quando andrò dalla dottoressa gliene parlo...o forse li prendo e basta.

2022-02-03 10:52:04

francese in serenità 93%

contenta e spensierata, attenta ed impegnata. Forse è una buona cosa anche l'esercizio di respirazione, imperfetto ma fatto in scioltezza e con impegno.

Parlato con Francesco, necessita Alberto, ma è irreperibile al momento, forse al solito lo troverò nel tardo pomeriggio, dopo la passeggiata con Diego.

2022-02-03 12:03:08

PRIN 2022 colloquio con Cinzia

Cinzia mi conferma che servono due unità, una CNR ed una universitaria per esempio, l'istituto non conta-siamo tutti CNR. Elettra non è eleggibile, ma può essere messa come collaboratore. Una persona può essere inserita in un solo progetto di ricerca. Bisogna che

tornino i conti sui mesi uomo, serve almeno un anno, per questo forse si bandisce un contratto-e bisogna trovare la persona. Il finanziamento diceva dovrebbe essere di 60K all'anno, quindi si può pagare una persona e la cosa viene ben vista, anche per far tornare i conti sui mesi uomo. Noi non abbiamo bisogno di persone, ci servirebbero 7k per il laser, solamente, ma meglio se parlo con Alberto e con Moreno, se qualcuno dei suoi, anche precario, farebbe un'unità di ricerca, sempre che non inserisca tutti lui sulla nanomedicina. Cinzia mi ha detto che se avessi una persona potrebbe anche farla lavorare da lei, magari anche da Francesco.

FEBRUARY 4, FRIDAY

2022-02-04 10:43:22

che stanca!

ho sentito Paolo Sigalotti, per via del laser UV e poi gli ho mandato il libro sulla speranza, anche lui è uno che se la prende troppo, penso ne trarrà beneficio, è pure a riposo qualche giorno.

ho sentito Moreno, che mi ha detto di lasciar perdere il PRIN, che è una lotta all'ultimo sangue, e non è quello di cui ho bisogno ora. Gli dò completamente ragione. Mi ha detto di cercare in letteratura la stabilità dell'adenina carica negativamente, a me è venuta in mente Maddalena Pedio, gli si potrebbe dare Adenina, Cresyl violet (Jurgen Popp ha usato quello e con Al qualcosa ha visto), e Malachite green.

Tornando all'inizio della giornata la pesata di oggi è 77.9, meraviglioso, sono sulla buona strada...lunga ma buona. Sono proprio contenta, dà ottimismo per andare avanti. Forse pian piano riesco anche ad essere più aderente alla dieta, questa pesata è motivante.

Ho pure riposato bene, meglio del solito, anche prima della mezzanotte c'erano parecchi intervalli di barrette blu sul garmin, che dice che ho ricaricato +22 durante la notte, forse grazie alla giornata positiva, alla camminata con Diego con pausa mela, e alla cena secondo dieta. Forse stare molto leggeri la sera aiuta pure, forse sto anche smaltendo i vecchi farmaci, forse ho fatto anche l'esercizio di respirazione la mattina in serenità, con le mie imperfezioni ma l'ho fatto, accettandomi. Forse anche francese in serenità e con buon profitto/buon voto, l'inconscio ed i pensieri sono potenti.

Prima fra tutti ho sentito Marilena, perchè adesso che ho pochi soldi mi fanno pagare il conto più di 25 euro al mese, prima di comprare casa ce l'avevo gratis perchè c'erano tanti soldi...passeremo ad uno di tono minore, ma decisamente più economico perchè così è follia. Penso che sia più di quanto elargisco al mese in beneficienza. Devo ricordare a mamma di portare con sè la mia carta di credito oro, perchè verosimilmente me la ritireranno. Quella penso sia per i clienti di un certo livello.

A marzo andremo dal giudice con l'assistente sociale, che verrà per conto suo. Ha detto che dovremo giustificarci col giudice per non aver fatto firmare a tutti i parenti (zii e cugini).

Dopo tutte le telefonate mi sento un po' frastornata...ho da fare l'esercizio di respirazione, mangiare una mela entro le 11, sentire Cinzia, poi c'è da preparare la tavola, e mi sa che francese andrà nel pomeriggio, pazienza, Diego è reperibile e lavora fino a tardi, ho tutto il tempo di fare le mie cose, pisolino incluso.

Tutto ok, tutto sommato, Grazie a Dio.

2022-02-04 15:17:50

meraviglioso!

ho ricaricato BB e fatto riposo a barrette blu anche durante il pisolino postprandiale...di solito sono piena di stress a barrette gialle. Questo nonostante fossi un po' amareggiata con me stessa per la paura di aver trattenuto troppo al telefono i miei interlocutori, come mi fa notare mamma, anche quando non è il caso. Sono qui tranquilla e lei mi ha già trovato due cose da fare, è terribile, ma le dò poco retta, perchè lei è un portento a guardarsi intorno sempre alla ricerca di impegni, quando non ci sono se li inventa...poi cade a pezzi...

Mi dico forse anche l'alimentazione più consona a me (pasta integrale al pomodoro, verdura cruda e ricotta-il tutto in quantità modiche) aiuta. Adesso sono le 15.15, come ieri è bene che mangi mela e forse anche l'arancia che mi ero portata appresso ieri. Questo è l'orario di ieri, così dalle 16 in poi non assumo zuccheri (i carboidrati non sono comtemplati). Comunque preferisco la pasta integrale a quella raffinata, mi sento meglio.

2022-02-04 17:26:40

grande Alberto Morgante!

L'ho sentito e gli ho chiesto così come Na abbassa la WF c'è qualcosa che la alza? Sì, alogeni, Cl, F, Br, I. Eccezionale! Possiamo preparare Pt NPs con un alogeno per ablazione laser misurare la WF, XPS survey per verificare la presenza di alogeno alla superficie e possibilmente fare un SERS con il laser che abbiamo a 266 nm. Cinzia mi ha appena suggerito HCl, super acqua senza sodio e ablazione vai! Temeva per le proprietà delle NPs, ma così come Na non cambiava praticamente lo spettro di estinzione, il plasmone quindi, così mi aspetto che succeda con Cl. La risonanza plasmonica è del metallo.

Ho contattato Stefano Fabris, che mi dovrebbe chiamare più tardi, perchè vorrei andare in laboratorio ogni tanto, non a tempo pieno, ma per portare avanti il lavoro, e devo essere d'accordo con lui, perchè faccio missione e c'è covid in giro. Però mi manca troppo il laboratorio, fare qualcosa di nuovo, adesso che ho ben chiaro cosa si deve tentare. Pensavo di preparare io i campioni per Francesco, ho occhio ed esperienza e tanta santa pazienza. In una giornata farei il lavoro. Due giorni per l'ablazione, max 3. Darei per assodato che poi dovrei preparare un campione su Si per Cinzia e anche quelli per Francesco, con le nuove NPs dopate con Cl. Forse basterebbe un campione per Francesco, lui ha adenina in alcool micromolare, e senza andare in cerca del femtomolare, sarebbe già tanto che vedesse un Sers con quella. Poi c'è sempre tempo di abbassare le concentrazioni, prima di tutto bisogna vedere un buon segnale con la micromolare. Anzi: mi basta fare il campione per Cinzia, poi una volta che lei avrà fatto le misure con esito positivo, Francesco va a prendersi il campione da lei e ci deposita l'adenina micromolare, sì, così ottimizziamo e non facciamo casino.

FEBRUARY 5, SATURDAY

2022-02-05 11:49:33

sabato, riflettendo e ricapitolando

77.9kg, come ieri, meno male che ho mantenuto e non sono andata su. Risultato sperimentale: ieri sera ho mangiato pane, non moltissimo ma abbastanza da non essere irrilevante...era quello della mantovana del panificio di Cartigliano, e ne ero molto attratta, amo il pane comune. Ho violato la regola del no zuccheri/carboidrati dopo le 16, così non ho perso un etto durante la notte. Se è così un piccolo sforzo lo devo fare e rinunciare ai

carboidrati serali, come dice la dottoressa Bordignon. Quando sarò arrivata al "peso forma", dopo un po' di fatica e con la costanza, potrò passare alla fase di mantenimento, e allora mangiare anche un po' di pane la sera, come da esperimento il peso è stato mantenuto. Devo impegnarmi un po' di più, ma sto facendo le prove per imparare. Devo comunque cercare di non andare in sofferenza eccessiva. Con la dottoressa perdevo 1kg ogni 15gg, e perdevo grasso e non muscolo...certo che mi muovevo di più, ma ho decurtato sulla colazione attualmente, perchè con la vita che sto facendo non mi va di mangiare così tanto.

Oggi pomeriggio si va da Bea, devo portarmi: un paio di mutande-x camicia da notte-x ciabatte-x sciarpone-scialle di lana-x caricacellulare-x spazzolino dentifricio-x peretta in custodia-x latuda74 1cmp per stasera-x tirosint 100 domenica mattina-x litio 600 mg (do mattina) 450mg (stasera)-x pacchetto di caffè per marolì 24-x martello per aprire acqua marolì 24-x 2 mela h 15.15 oggi e domani-x

fatto tutto. Messo sopra il letto poi userò una borsa da supermercato. Adesso ho messo su anche un caffè, ne ho bisogno, poi mangio la mela prima delle 11. Userò la borsa a tracolla, dove ho dentro tutte le chiavi, adesso la preparo. Fatto. Non so se serviranno berretto e guanti, meglio li porti via, non si sa mai il gelo della sala riunioni. Adesso devo scrivermi l'indirizzo su un foglietto, poi ci pensa il navigatore di Pio-fatto.

Ho pagato tutte le spese condominiali 234 euro con bonifico, al solito.

Ho abbassato il termostato perchè avevo caldo. Ho preparato per il pranzo, eccetto l'insalata ed il radicchio che lascio a mamma. Pio e mamma hanno comprato molto misto pesce surgelato a Rosà. Pio era superfelice ed entusiasta. Lo sapevo che avrebbe apprezzato quell'attività di shopping alimentare. Adesso è andato a farsi sitemare gli occhiali e ho spento i fuochi. Tutto a posto. Erano felici entrambi, sono dei buongustai stanchi di mangiare al ristorante peggio che a casa propria, e a dire la verità lo sono anche io...solo la pizza la fanno meglio i professionisti, nei nostri locali accuratamente selezionati! Al belvedere però l'anno scorso ho cenato bene, ma piatti locali: bigoli all'anitra e crema di zucca con la burrata, eccezionali, 40 euro però...

FEBRUARY 7, MONDAY

2022-02-07 10:09:25

mi sento stanca

o stranita, non lo so, mi succede in questi ultimi giorni. Forse è proprio arrivato il momento di abbassare il latuda. Ieri col fine settimana con Pio e Bea, ho messo su quasi un kg, sedentarietà e cambio di alimentazione. Anche se non mi sento più grassa di qualche giorno fa. Boh?

Ieri sera mia mamma stava bene, anche col ginocchio ed è saltata giù dal letto per vedere il vestiario che le avevo comperato da Elena Mirò all'outlet e le è piaciuto. Purtroppo stanotte le si è gonfiato il ginocchio e stamattina stentava a camminare, adesso è a letto col ghiaccio. Mi ha fatto molta pena, ho una morsa al cuore perchè è successo così, come sbuca un fungo, senza che lei si sia strapazzata in lavori domestici o altro-cosa per cui la rimprovero sempre. Stamattina al telefono l'ho detto a Diego, e gli ho raccomandato di dirlo "al nostro ortopedico", perchè la cosa è veramente un mistero per noi. Non so se esista soluzione, non so se sia possibile siringarla al bisogno e se questo abbia senso. C'è un accumulo di

sangue nell'articolazione, il perchè non lo so. Mi verrebbe da piangere. Mi fa pena. Lei che stanotte sognava di mettersi delle belle scarpette, le calze ed un vestitino. Non è giusto. Adesso avrebbe il diritto di vivere con un po' di serenità, Signore, ascoltami! Io mi sento staranita, come ho detto, per questo e per quello. Oggi non ho lavoro, solo la lezione di francese e l'esercizio di respirazione. Mi sento triste, nonostante il cappottino rosso-arancio che ho preso per me in saldo ieri, "al negozio di mamma". Mi hanno lasciato due sostanziosi buoni sconto per la primavera estate, magari se prendo le misure della mamma di Diego posso prendere qualcosa anche per lei, le cose che ho preso per mamma sarebbero piaciute anche a lei, ne sono sicura. L'ho detto a Diego, che non mi ha detto di no. Lui finisce presto oggi, dopo il fine settimana di lavoro, sono contenta di vederlo, ho bisogno di un abbraccio caldo e rassicurante. Mi è mancato. Sono rimasti un po' di crostoli e frittelle di mamma, così farà merenda. Non so se andremo a camminare, dipende, se ne avremo voglia e possibilità, io adesso mi sento a pezzi. Può darsi che mi riprenda. Oggi cucino io...farò del riso al pomodoro, verdura e formaggio, io ricotta. Stiamo leggeri oggi.

Ieri alla riunione di condominio devo dire che la mia voce si è sentita, in mezzo alle mummie inerti. Ho subito fatto chiudere l'argomento della piscina nuova, che per la stagione non ci sarà, e proposto di far riparare quella vecchia invece di buttare via 6k di acqua con danni ai giardini dei confinanti, ho dato il numero di telefono a Folegotto della ditta di riparazioni e ispezioni. Ho detto che io la casa la voglio bianca, e tutti a parte uno sono stati dalla mia parte. Maria non ha quasi proferito parola, quando fuori dalla riunione era molto loquace...Si prospettano 10K a condomino il prossimo anno per la nuova piscina a norma. Dai, meglio così, ho il tempo di mettere da parte i soldi. Dopo la riunione siamo andati con Pio, Bea e Maria da Astro a mangiare due antipastini in 4 e la carbonara di pesce: ottimo, ma il pesce la pasta l'ha visto "passare", altro che a casa nostra... Maria è stata scout del Bassano 1 e ha fatto "tutta la carriera", finchè si è stufata. Sono contenta che abbia passato un mezza giornata senza parlare di psichiatri e psicologi, Paolo è stato un ottimo interlocutore. Ha il dono come me di "saper vestire la gente", ed è molto bravo anche con Beatrice, è lui che le tira fuori le cose.

Sabato pomeriggio Pio e Bea mi hanno portato a visitare Monselice, molto carina, e mi hanno fatto fare un bel tratto in salita verso la rocca, tutto illiminato. Per fortuna ad un certo punto c'era un cancello chiuso e più su non si poteva andare-il mio era un blocco psicologico, perchè mi spaventano le salite senza i bastoncini. Ma devo dire che me la sono cavata bene, piano ma bene, senza andare in affaticamento particolare. Si vede che ho un po' di allenamento con le colline di S. Benedetto, che però faccio con i bastoncini e Diego al mio fianco...

2022-02-07 19:23:02

sono stanca mentalmente

psicologicamente, fisicamente pur non avendo fatto sforzi...forse sono in arretrato di sonno. Mamma in vestaglia è già con l'aspirapolvere in mano...tre ore fa camminava con la stampella...misteri, ma meglio così, e chissà che domani sia un giorno migliore. Cercherò di osservare questa sua dinamica del ginocchio, così mi rendo conto meglio di come funziona questa protesi da incubo. Le si gonfia, non riesce più a camminare e si trascina...devo capire tra quanto si riassorbe il versamento ematico e comincia a stare meglio. Non so se nemmeno l'ortopedico ci capisca qualcosa chiaramente. Io a sentire che si lamenta soffro

molto. E lei ama lamentarsi perchè le sembra di farsi forza, e io a sentirla mi strapperei i capelli, mi mette inquietudine. Cerco di risolvere quel che posso perchè i lamenti cessino. Io penso di non lamentarmi mai, sto zitta e mi tengo le mie cose se non posso risolverle, se parlo, butto la cosa in ridere, tipo le mie vampate, e mi spoglio in fretta e furia comica. La spalla mi fa male, ho cambiato posizione per dormire...mi formicolano due dita da due anni dopo una caduta, e sto zitta, stanotte mi faceva male l'articolazione dell'anca destra, ho cambiato posizione...odio lamentarmi, peggiora solo le cose, cerco di reagire con delle strategie, ma in silenzio. Amo il silenzio. Faccio quel che posso. Non mi lamento, c'è chi sta peggio di me, sono fortunata. Ho Diego che mi accetta, se ho un problema mi confido, se può mi aiuta, sennò ci adeguiamo e facciamo umorismo, senza abbatterci mai. Lui mi ama lo stesso, mi coccola e mi abbraccia lo stesso, anche con 10 kg in più...mi dice "corpicino morbido". Sa che ho intenzione di rimettermi in forma, ma mi ha sconsigliato cose drastiche per via dei miei problemi psichiatrici. Andiamo a camminare, lui sa che controllo l'alimentazione e che i risultati sono lenti. Mi ha aiutato a muovere i primi passi, 2km a Campolongo, e siamo arrivati a 8km colline incluse, con la diminuzione della posologia degli antipsicotici. Lui è la mia consolazione, certo, dopo il Padre Eterno. Mamma mi ama molto, anche lei si aiuta come può...anche nella Bibbia c'è il libro delle Lamentazioni...forse cerca aiuto, ma ogni suo sospiro è una frecciata al cuore per me. Che Dio l'ascolti veda e provveda, non miracoli non sappiamo farne. Che dire? Il lamento forse è la sua preghiera, io offro il mio silenzio ed i miei buoni propositi, lei la sua operosità pratica in casa. Io la sua forza non ce l'ho, o meglio ce l'ho ma per altre cose, forse sono pure più forte di lei, ho il sangue freddo che lei non ha. Cambiando discorso ho mandato al geometra la documentazione che mi ha richiesto, sento Giulio stasera, che sarà a casa. Francese 88% ma non ho avuto voglia di studiare le correzzioni, domani, dopo un buon sonno.

FEBRUARY 8, TUESDAY

2022-02-08 11:44:27

riposato di più, dalla mezzanotte.

Ricaricato +2 nel sonno, meglio di aver scaricato.

Mamma stamattina stava meglio di ieri (che è rimasta a letto col ghiaccio), l'ho osservata: il gonfiore al ginocchio si è espanso nella regione limitrofa, e lei cammina. La terrò in osservazione, vediamo se ci capisco qualcosa. Oggi pomeriggio le faccio l'impacco di argilla, su consiglio dell'ortopedico. Stamattina siamo andate alla assicurazione, auto di mamma e guidato lei, così ha voluto fare, e direi benone. Forse questi episodi di versamenti ematici articolari non si riusciranno a risolvere, avrà una brutta giornata, ma poi si riprende per fortuna.

Ho sentito Giulio stamattina e se continua così presto avrò i preventivi e inizieranno i lavori al Marolì 24, la mia casetta al mare. Gli ho detto che io il primo aprile ho bisogno di portare dentro la macchina. I preventivi dovrebbero essere onesti, almeno così spero, l'incognita è il geometra.

FEBRUARY 9, WEDNESDAY

2022-02-09 09:14:51

sempre 78.7 dopo colazione

mamma dice però "che ho meno stomaco", cioè a parità di peso una riduzione in volume, cioè ho messo su muscolo convertendo grasso, il che è buono. Stamattina ho aggiunto due fette biscottate con la marmellata di mamma con poco zucchero ed il kiwi (+ banana + caffè

amaro+ yogurt intero bianco), rispettando un po' di più il protocollo, che ti dà una buona colazione, e per il resto tiri un po' la cinghia...io devo tirarla un po' di più che nei giorni scorsi, dove non ho rinunciato al pane serale, perchè il grasso c'è ed è molto. Mi applico oggi, ci provo...a pranzo bistecchine e verdura e un po' di pane mi spetta, stasera stringerò i denti per non assumere carboidrati, lo devo fare se voglio avere dei risultati un minimo più tangibili.

Stamattina mi sono alzata alle 6.30 circa, dopo quasi 10 ore di sonno, un po' più riposato dopo la mezzanotte, con il naso chiuso ed il cerverrlo che sembrava di cartone accartocciato, ma non avevo con me aspirina. Ho lavato le narici ma niente, rinazina e dopo poco ok. Ci vuole la pioggia, la mia è una forma allergica fastidiosa. Col caffè e la sigaretta la situazione del mio mal di testa è migliorata. Ho portato a mamma la colazione a letto, per cui non so ancora come sta e non le ho ancora ispezionato il ginocchio.

Diego finisce presto oggi e viene da me, compila e timbra (devo ricordargli di portarsi il timbro) il consenso informato della RMN alla spalla di domani. La radiologia ieri mi ha chiamata e devo essere lì alle 11 all'accettazione. Bene, così vedremo cosa c'è che non va alla mia spalla dx. Non posso più dormire nella mia posizione preferita per il dolore.

Le vampate stanotte ci sono state eccome. Sudavo il viso, me ne rendevo conto, giravo il cuscino, cambiavo posizione...ricordo il cuscino bagnato, metterò un asciugamano stanotte. Stamattina ho dovuto togliere il maglioncino e mettere uno scialle per praticità, così la cipolla si veste e si sveste rapidamente.

Alle 10 io e mamma andiamo in banca da Marilena a scegliere un tipologia di conto per me più economica, perchè quella super che avevo, da inizio anno con pochi soldi in conto me la fanno pagare più di 25 euro al mese-follia pura. Diventi "povero immobiliarista" e la banca ti prende a calci in culo e ti fa diventare ancora più povero. Spero almeno mi lascino ancora l'app della Mobile Banking sennò per me sono dolori...devo poter fare un bonifico online e ricaricare la prepagata. Forse non mi daranno neanche più la carta di credito, ma me la cavo lo stesso, anzi meglio, una volta che ci avrò fatto l'abitudine. E' pericoloso avere credito per 5k, quando questo è superiore alle mie forze. Di sicuro la vecchia carta oro first la vorranno indietro, meglio, la usavo solo ultimamente per la beneficienza e la custodiva mio fratello.

Il ginocchio di mamma è meno gonfio di ieri mattina, bene, ha detto che le fa un po' male a camminare, però va. Oggi pomeriggio rifacciamo l'argilla preparata, come ha consigliato l'ortopedico.

Ha appena provato il vestiario che le ho preso da Elena Mirò: tutto bello e gradito e tutto perfetto inclusi i pantaloni, che temevo troppo piccoli...sono solo un po' da accorciare. Bene! In banca mi restituirà i soldi che ho speso...Mi ha detto che sono proprio brava a fare acquisti!

2022-02-09 17:56:49

Pre-visita di venerdì h 9.30

Caro Dr. Zonta,

Mi sento di scriverle pre-visita. Non sto particolarmente male, con un mio collega più grande abbiamo avuto una buona idea promettente da testare sperimentalmente, e la

prossima settimana andrò in laboratorio a PD. Però dormo ancora 10 ore circa per notte più minimo due dopopranzo. Faccio quello che devo cioè preparo, preparo e faccio la lavastoviglie, stringendo un po' i denti, perchè ne farei volentieri a meno e correrei a sdraiarmi. Mia mamma sa che di fare le pulizie a casa sua non ne voglio sapere, che si prenda qualcuno. Faccio quello che ritengo opportuno, e adesso come adesso è molto poco.

Sono piuttosto amareggiata oggi perchè ieri sera mio fratello, perchè non so fare i crostoli-e non me ne frega niente detto fra noi-si è adirato dicendomi "cosa farò quando non ci sarà più mamma", che non sono in grado nemmeno di farmi da mangiare (e non è vero) e che lui non vuole che io abiti sotto il suo appartamento, che vuole che glielo venda a lui e che io stia nella casa di mamma: io gli ho detto che non esiste, quella è casa mia e a lui non ho mai dato disturbo, nemmeno acustico, come invece fa lui con la sua musica sparata. Ci sono rimasta male, veramente perchè io a lui le chiavi della mia casa al mare le ho date e pure il permesso di andarci/venirci, non mi permetterei mai di dargli un calcio nel sedere e dirgli che quella è casa mia e che lui mi disturba…non lo ferirei mai. Evidentemente sebbene io sia una psichiatrica sono più umana ed intelligente di lui (e anche di mia mamma)-penso di avere i nervi molto più saldi dei loro e di pesare le parole prima di dirle.

Ed oggi il turno di mia mamma. Vedendomi così poco attiva e dormiente mi ha detto che le sembro una disabile, poi ha aggiunto anche che le sembro "una mongola"…che gioia…io sono stata zitta ho detto solo di lasciarmi in pace. Non dico loro nemmeno più che sono i farmaci.

Capisco le loro buone intenzioni, ma francamente li trovo stupidi. Di positivo è che mi danno la misura del miglioramento a cui devo puntare, io però certi apprezzamenti nei loro confronti non li faccio perchè ho un forte raziocinio e nervi saldi, trovo certe cose inutili, la lingua è peggio della spada. Io cerco di non darci peso e francamente non vorrei essere come loro, forti della loro "salute". Non sono in grado di concepire il disagio mio, forse credono di conoscermi, ma non credo molto bene, solo una cosa di superficie. Non mi disprezzo come persona, non mi cambierei, cerco di migliorarmi costantemente, cerco di affrontare scientificamente le cose, quotidianamente mi si pongano. Mi sono resa conto di quanto lo scombussolamento di una crisi non presa in tempo (mea culpa) incida sul benessere e sull'integrità della persona: mi sono trovata a dover reimparare molte cose, a ricercare equilibri andati distrutti, un esempio il peso corporeo. Mi do da fare, tutti i giorni tengo un diario concreto dove analizzo il presente-non più il passato, elaboro strategie di risoluzione di problemi quotidiani…magari poche righe, però concrete. Imparo dai miei errori, cerco di correggere abitudini, per quanto mi è fattibile. Forse è questo che significa "ferita cerebrale" da una crisi, o qualcosa del genere come mi aveva detto lei: io l'ho intesa come rottura nella continuità di equilibri costruiti nel tempo, con fatica ed impegno, il che significa che uno ha bisogno di "fare una riabilitazione" e doverla fare una volta all'anno è una gran perdita di tempo, l'ho finalmente capito bene. Sto facendo la riabilitazione, come ho detto prendiamo solo come esempio concreto il peso corporeo: ci vuole almeno un anno di impegno per ristabilirlo. Ma mi voglio bene, penso che ogni giorno ha qualcosa di buono, cerco di vivere positivamente il presente, come ho imparato da una predicatrice Evangelica.

Per fortuna ho Diego, che è intelligente paziente costruttivo e con i nervi saldi, e mi vuole molto bene. Sono appena stata con lui a camminare un'oretta e stasera mangiamo assieme una pizza. Gli ho detto tutto, a Diego, e anche che le avrei scritto.

Questo è quanto ho capito finora,

Grazie, a venerdì

Barbara

FEBRUARY 10, THURSDAY

2022-02-10 09:10:00

riposato di più

più di 10 ore, quasi 11, ricaricato+10, peso 78.1kg, 6hg meno di ieri: Vomitare fa bene. Certo mi hanno fatto male i funghi della pizza, che ho mangiato con gioia-funghi a parte che erano disgustosi e neri...il gestore mi ha detto che erano surgelati...pessima scelta, i porcini in scatola sono buoni sulla pizza...ho imparato un'altra cosa nuova di cui mi devo informare se li ordino. Apo di sicuro non ha queste "cadute di stile", paghi di più ma vai tranquillo. Così ho vomitato anche il latuda74 probabilmente, che avevo preso 15 min prima di vomitare circa. A casa ho preso 20 gc di En, e come al solito, tra vampate, sudore e rivoltameti nel letto ho dormito come un ghiro. Ero profondamente dispiaciuta per l'aver scritto al Dr. Zonta certe cose dei miei familiari, ma forse avevano esagerato con me...ero triste e sconsolata per le loro accuse ed apprezzamenti, e l'averlo scritto allo psichiatra e letto la lettera a Diego mi ha fatto lì per lì sentire più leggera. Poi è subentrato il rimorso, per quello ho voluto prendere En. Stamattina comunque devo essere un po' rincitrullita, perchè non ricordo se ho preso il litio. L'ho messo sulla tavola con il Tirosint, ma non ricordo, forse anche sì.

Mamma e Pio sono intelligenti, ma per quanto riguarda i loro trattamenti verbali verso di me no. "Stupido è chi lo stupido fa" diceva Forrest Gump...e a mio avviso con me lo sono stati. Per il resto saranno pure le persone più perfette, ma con me non ci sanno proprio fare spesso. Io non serbo rancore verso di loro, non mi vendico, ma soffro un po' dentro di me lì per lì, solo per il fastidio di doverle sentire certe cose, ma non dò loro peso, so perchè sono così come sono e che è una fase passeggera di un cammino personale, che anche a me costa e che cerco di affrontare proficuamente per la mia persona.

Dai Dai Barbarella, che arriverà la bella stagione, andrai a lavorare al mare con mamma e Birba, camminerai, dormirai di notte, come adesso hai imparato a caro prezzo, e se non dormi sai cosa prendere, ma la babilonia notturna dello scorso anno sarà un ricordo molesto ed istruttivo, come tutto quello che ti è successo nel passato recente (dall'anno scorso in poi).

Questo mio scritto lo mando al Dr. Zonta.

2022-02-10 10:44:18

alle 11 RMN

in via Cereria, alle 11 devo essere all'accettazione. Non riesco a togliere gli anelli della mano destra, che non tolgo mai, quei 10 kg in più fanno il loro gioco. Ho provato con il sapone, con la crema con il ghiaccio, ma gli anelli non riescono ad uscire. Mi dispiacerebbe doverli tranciare per fare la RMN. Uno è quello con la pietra di luna, il "mio primo anello di

fidanzamento" della Pandora, visto su un giornale allo psichiatrico dell'ospedale, gli altri due sono "di Sant'Antonio" un rosario ed una croce, tutti e tre di argento. Braccialetti e collane li ho tolti, così pure come gli anelli alla mano sx, hanno lo stesso diametro ma di solito la mano dx è più grossa, e proprio alla spalla dx devo fare RMN. Mi porterò un tronchese se lo trovo qui. Ho le dita fatte come quelle della mia nonna materna, con le dita cicciottelle come quelle dei bambini.

Ho una lezione di francese che ho saltato ieri e che trovo molto difficile, oltre al fatto che è umoristica e nel parlato non capisco nulla e neppure mi interessa. La faccio nel pomeriggio, tanto Diego finisce verso le 16, e chissà mai se passerà da me, io vorrei, ma lui forse no, avrà le sue cose da fare. Devo anche lasciargli i suoi spazi, è fatto così.

Se mi arriva tra oggi e domani l'approvazione della missione vado a fare l'abbonamento del treno per la prox sett. e a prendere le FPP2 da me. Il WE Diego dovrebbe stare da me, quindi sabato mattina devo andare ad accendere la caldaia ed il riscaldamento.

Ecco, è ora, vado alla RMN, sono anche ansiosa di vedere il risultato.

2022-02-10 17:05:55

sono assonnata e stanca

ho dormito 2 ore, e mamma mi ha fatta alzare. Dormirei ancora. forse proprio il latuda sa da abbassare o da togliere. Sono stufa di queste sceneggiate e di continuare a voler dormire nonostante tutto.

Una cosa buona è che mi sono tolta di mezzo questa risonanza, domani pomeriggio avrò l'esito e dovrò andare lì a prenderlo.

Stefano non mi ha ancora firmato la missione, domani pomeriggio se non avrò ancora la mail di conferma lo chiamerò e gli chiederò se posso andare lo stesso, ma credo di no. E' molto sotto pressione, lo so, ma fare una firma è un attimo, casomai domattina contatto Rossella prima di disturbare Stefano.Intanto ho scritto a Rossella, per chiedere la sua intercessione.

Cosa devo fare adesso? rimettermi l'anello di fidanzamento col sapone se mi riesce...con gran dolore ce l'ho fatta, ho tutto l'anulare tumefatto adesso...l'altro anellino che ci stava sopra non è entrato più, l'ho dovuto mettere al mignolo.

Rossella mi ha scritto di andare in missione anche se non mi arriva l'approvazione, Cinzia ha spedito oggi, il materiale, se siamo fortunati arriverà domani, sennò lo metterò in coda a mercoledì, dopo la fine dell'ablazione con HCl, nel pomeriggio dovrei farcela, mi procuro prima la busta e la lascio da consegnare ad Elisabetta Tognoni magari a Lucio per giovedì mattina. Bisogna spedire a Francesco Si con le vecchie NPs. Non mi sembra saggio iniziare ad ablare lunedì, che lavorerò mezza giornata, potrebbero esserci sorprese con le concentrazioni etc. Bisogna usare HCl concentrato, per non introdurre sodio con le diluizioni e non dover usare acqua super, che è preziosa e costosa e ci serve per il target.

Arriverà anche la visita psichiatrica domani mattina alle 9.30, parto da sola alle 9.00. Spero che il Dr. Zonta trovi il tempo di leggere le mie mails previsita. Così facciamo discussione proficua e non devo raccontargli quelle cose. Dovrò dirgli che anche a me disturba avere

tutto questo bisogno di dormire, ma che non posso farne a meno. Poi Diego porterà l'esito della risonanza lunedì all'ortopedico, così vediamo se c'è rimedio.

Per quanto riguarda Cinzia non ha capito che doveva mandarmi anche del Si per XPS, nè che doveva misurare a breve il nuovo campione di Pt con Cl in superficie...ma cavolo, l'ho messo per iscritto, ma che ha per la testa? Proverò a cercare Si da Barreca al CNR, se non trovo lì me lo dovrà mandare lei. Cerco subito Barreca lunedì questo. E vediamo se riusciamo a risolvere risparmiando 28 euro di DHL all'istituto. Poi ha aggiunto che prima di un mese o due non riuscirà ad inserire le mie misure...ma che diamine misura? Dovrebbe dare la precedenza alle cose più innovative tipo la mia...a suo tempo sentirò Alberto Morgante e proverò a chiedere la sua gentile intercessione. Poi c'è l'incognita Francesco, speriamo che, dandogli in mano le cose pronte almeno le misure SERS riesca a programmarsele, quelle almeno le sa fare, l'importante è che le faccia.

Chiamato Davide Barreca e c'è silicio per me. Quindi lunedì 21 nel pomeriggio posso depositare i nuovi campioni Pt Cl per XPS-UPS e spedirli a Cinzia, poi chiedo l'intercessione di Alberto. Adesso lui in ufficio non c'è, gliene parlerò a breve.

2022-02-10 18:43:55

sono sfatta alle 18

ho preparato la tavola e messo al vapore gli zucchini, così mi sono tolta il problema di torno. Non vedo l'ora di andare a letto e rilassarmi, magari lo faccio sul divano, nell'attesa che arrivi mio fratello per cena. Le persone che stanno bene a quest'ora sono ancora pimpanti.

Ho fatto francese, 62% assai male: verbo in ir al presente sbagliato, il congiuntivo dopo verbi di desidero emozioni etc. mi pare di aver capito, sbagliati, era una lezione "innovativa" e devo riprendere in mano il libro di grammatica, non ora, rivedrò le correzioni per bene domani, non ce la faccio. Oh se provassimo a togliere il latuda! Ben che mi vada me lo passa a 32mg, che sarebbe comunque metà della dose attuale, e ho da sperare in un beneficio, seppur lieve...cielo quanto è dura! Almeno in questo diario mi sfogo in silenzio.

Ho l'anulare sinistro che sembra una patata dopo aver tolto e rimesso l'anello stamattina, speriamo che pian piano il povero dito si sgonfi, non vorrei ricorrere al tronchese proprio sull'anello di "fidanzamento".

Vorrei spegnere il computer ma devo fare la veglia ancora un po', forse domani pomeriggio viene Diego e vado sotto di ore, ne ho già da recuperare...

Stasera zucchine e carne lessa, in linea con il dovuto.

Ho la testa che sembra un tamburo, non ce la faccio più, mi stendo. Ho pure lo stomaco sottosopra.

FEBRUARY 11, FRIDAY

2022-02-11 07:52:07

spero il Dr. Zonta mi aiuti

con la diminuzione del latuda a 32 mg almeno, almeno quello, io lo toglierei e proverei col solo litio carbonato. L'anno scorso, quando avevo difficoltà a dormire, cioè mi alzavo di notte era perchè avevo pensieri della casa (nonostante Haldol) anche da scrivere, poi siamo passati al resilient estivo e la sete non mi faceva dormire. Ero anche in una situazione

personale "fuori-equilibrio", nel senso che c'erano molte tensioni familiari ed euforia smodata per via della novità tanto desiderata della casa. Io ne ero molto turbata. Adesso quella casa è un dato di fatto, quanto i miei 10 kg in più accumulati nel biennio covid, ed il mio conto in banca piangente. Ma mi sento stabile, mi sono adeguata al mio "nuovo stato" e non ho più nemmeno la carta di credito, che è un oggetto pericoloso con il mio attuale potere d'acquisto, rischio l'indebitamento. Mancano ancora alcuni lavoretti esterni alla casa, ai quali però Diego contribuisce, sennò non ce la farei. Non ho bisogno di comperare niente per quanto ne so, a parte il colore per i capelli, che con 6 euro me la cavo. Abbigliamento, così come sono, non ne voglio, ne ho già tanto e bello che non mi va più bene. Ho dovuto comperare l'essenziale per vestirmi ad inizio stagione: 3 paia di jeans, una giacca a vento in saldo. Certo anche una specie di cappotto che mi ha regalato Diego e che con la pancia che ho ho usato una volta quando mi sono vista allo specchio. Di recente con Diego siamo andati a comperare un piumino un po' sportivo bianco ghiaccio in saldo per andare a camminare assieme, tanto per illuminarsi un po'. Lo scorso WE sono stata alla riunione di condominio a Porto, con Bea e Pio e sono voluti andare all'outlet di Noventa a fare shopping coi saldi: ho comperato una cinturina carina, una camiciola assieme a Bea per avere un forte sconto, poi ho fatto felici acquisti per mia mamma, e lì ho trovato pure un cappottino rosso-mio vecchio desiderio di gioventù, ma non ero smaniosa di compere. Per mamma sì mi sono data da fare, e lei è stata molto contenta, mi ha detto pure che sono brava a fare compere, ho azzeccato pure la taglia dei pantaloni, che le andavano a pennello...la cosa più difficile da scegliere. Come avrò già scritto e razionalizzato, quest'anno al mare porterò poche cose che mi vadano bene, l'obiettivo è ricostruirsi, dentro e fuori, fare attività fisica...camminate regolari ed un po' di ginnastica al tappetino. Non ho molti pensieri o grandi traslochi da fare...l'anno scorso avevo riempito l'armadio di vestiario nel quale, con mia grande sorpresa, quando ho tentato di infilarlo, non mi faceva entrare...mi pareva impossibile, ma era successo...quei kg in più, e non pochi erano reali. Che dire? Io mi sentirei pronta anche per il solo litio carbonato, e se dovessi sentire instabilità me ne accorgerei e con il Dr. Zonta correremmo ai ripari col latuda, e stavolta lo ascolterei, voglio assolutamente fare vita sana, muovermi, stare al protocollo alimentare della nutrizionista medico di base-avendo imparato che devo seguirlo tassativamente per dimagrire, e poi introdurre un pelino di pane la sera-al quale non sono ancora riuscita a rinunciare, per il mantenimento...lei non sa darti un protocollo di mantenimento, e dopo mesi di ristrettezze ad uno viene la fame atavica...forse anche questo era un segnale di pre-crisi. Ho bisogno di essenzialità.

2022-02-11 08:55:48

78,2kg, +1hg

male...non dovevo toccare il pane ieri sera...ne ho mangiato poco, ma si vede che non lo devo proprio toccare...nè zuccheri nè carboidrati dopo le 16. Stasera sarò più ligia, e devo impormelo anche per il futuro, fino a che non avrò raggiunto un "peso forma più ragionevole" dell'attuale, cioè almeno 10 kg in meno degli attuali. Poi ho pure saltato la mela del pomeriggio ieri, e guarda con quali risultati! Quel piano dieta è scientifico, evidentemente. Avevo sentito dire che l'organismo non deve sentire "la carestia" sennò si mette in modalità "accumulo". A dire la verità, anche stamattina ho sostituito le fette biscottate che mi spettavano con uno yogurt, non ho mangiato nemmeno il kiwi. Ma non ne ho voglia, sono ansiosa e preoccupata per la visita psichiatrica, ho aspettative, ho desideri,

ho sogni che forse non si realizzeranno. Penso che avrò almeno un contentino dal nome di latuda32, anche se spererei di poter avere solo litio carbonato...tra un'ora sarò in studio dal Dr. Zonta. Mangiata una mela, ci voleva... Adesso guardo cosa è l'esercizio HIIT, che dovrei fare ma non lo so cosa sia, poi vado dal dr. Zonta.

2022-02-11 09:07:24

high intensity interval training

Un allenamento HIIT comprende esercizi cardio intensi della durata di circa 30/45 secondi, da alternare a recuperi di 15/30 secondi. L'allenamento può durare anche solo 10 minuti perché è la sua intensità a determinare la quantità di calorie bruciate e l'aumento di resistenza generale.

2022-02-11 11:07:00

latuda37, via il 74

posso sperare in un piccolo miglioramento ed in un pelino di grinta in più, quella che mi serve anche per rinunciare al pane serale, per esempio, senza darmi per sconfitta da subito. Sono sicura che migliorerò, potrebbe essere un piccolo miglioramento, scientificamente la dose è dimezzata, il miglioramento potrebbe anche essere notevole, come quando portavo l'haldol a 10 o 15 gocce. Certo è che il dr. Zonta un minimo di latuda me lo vorrebbe lasciare in permanenza, in quanto è utile a contrastare i sintomi psicotici. Il nostro obiettivo è evitare di avere una crisi all'anno, perchè è un "insulto cerebrale", e questo l'ho capito per la prima volta con l'ultima crisi, forse perchè non trattata con botte di haldol che dà notevoli problemi cognitivi. Il Dr. Zonta mi ha detto di meditare la seguente cosa questo mese: bisogna puntare all'eutimia, non all'ipertimia, che non è ancora mania, ma che è comunque pericolosa e preludio di mania. Devo avere fiducia in lui, mi ha ribadito, non come lo scorso anno che non l'ho ascoltato quando mi prescrisse il latuda74 serale...forse mi sarei salvata, ma ho imparato molto dall'esperienza di questo ultimo ed interminabile ricovero, e da ciò che, pure infinito, ne è seguito. Io non devo classificare come "benessere" l'ipertimia, ma l'eutimia. Probabilmente la scorsa estate insonne ero ipertimica, ma una ipertimica col sonno interrotto e disturbato è un disastro, non sono riuscita a "costruirmi" anche dal punto di vista alimentare e dell'attività fisica, ero stanca ed inquieta, a volte verso sera sfinita così mi strafogavo sui tramezzini del supermercato per tenermi su, mi pare ancora di vedermi. Forse perchè non ho preso haldol quest'inverno ho delle immagini chiare e fotografiche del passato recente. Essere troppo repressi farmacologicamente non aiuta a fare il saltino per perseguire i propri obiettivi, che siano una camminata in serenità, o una dieta...c'è una specie di sfinimento cerebrale, per cui mangi per tirarti su, e cammini ansioso di tornare indietro...so cosa vuol dire, l'ho provato sulla mia pelle, l'ho vissuto.

2022-02-11 18:01:53

gelato al confin con Diego

una pallina di fiordipanna con panna, ne avevo bisogno per tirare su l'umore, davvero. Sono ansiosa, vorrei fosse già domani per sentire il sollievo della riduzione del latuda...forse ci vorranno più giorni, ho un forte desiderio di rinnovamento nella mia routine menomata. Sono stata al supermercato con Diego a prendere il colore per capelli, vediamo domattina se riesco a farmelo, poi faccio la doccia. La ricrescita non è tanta ma comincio a vederla, e mi vedo brutta, con i capelli flaccidi...forse anche le vampate notturne me li scompigliano. Forse dovrei farli scalare, avrebbero un po' più di leggerezza e di volume...tipo quando ero a Basovizza, erano lunghi ma belli, così sono troppo piatti, riguarderò un po' di foto

vecchie, sennò domattina alle 8 vado dai cinesi, mi faccio fare il colore da loro, e anche un po' di taglio...così fanno pure una bella piega per il fine settimana e S. Valentino...mi costa un po' ma sono mesi e mesi che non vado più a farmi i capelli, potrei concedermelo...per S. Valentino.

Il corso di francese...fino al 15 ci sono sconti del 40% più un extra se fai la rata unica...mi stanca anche avere questo impegno...forse aspetto qualche giorno per vedere se riprendo un po' di tono, d'altra parte lavorare devo, fare un'oretta di francese non è una tragedia con tutti i tempi morti che mi ritrovo. Vero è che al mare non vorrei pensieri e rotture di scatole, dovrei solo pensare a me, ma ho comunque i rientri ed il telelavoro, quindi scrivania ne farò alquanta. Parlo così perchè sono abbattuta troppo dal latuda74, ed il percorso di apprendimento è talvolta accidentato...gioie e dolori. L'abbonamento biennale penso di non potermelo permettere adesso come adesso, anche se è un po' più conveniente, mi farò due conti.

Penso che dovrei dire a Marco che voglio far crescere i capelli e che li vorrei un po' scalati.

2022-02-11 19:16:21

ne ho le palle piene

anche del corso di francese, per fortuna domani è sabato e sono in pace. Ho mangiato anche un pezzetto di pane col salame, era in tavola, e chissà quando arriverà mio fratello per cena...sono STUFAAAAA!!! Ho poco tempo, rubato al sonno, vorrei sentirmi la mente sgombra da tensioni...dopocena prendo anche 20 gocce di en per l'ansia, e spero di risvegliarmi rinnovata. Dove va il tempo? La percezione di questo è anche una questione mentale...io non gli sto dietro...troppo caffè e tabacco per compensare la fiacchezza, così mi vengono ansia e stanca agitazione. Non mi sento padrona di me...domani è un altro giorno e spero sia migliore.

FEBRUARY 12, SATURDAY

2022-02-12 07:19:39

meglio d ieri mattina

la testa sembra un po' più leggera, e più "fresca". Ci vorrà del tempo, qualche giorno per assaporare i benefici sulla vita di questo nuovo "stato farmacologico", mi dichiaro sotto test.

Notte stressata secondo garmin, -11 nel sonno, peggio di giorni fa. Forse ero molto ansiosa e soprappensiero nel subconscio. Adesso è sabato, tempo per me. Faccio una doccia senza lavare i capelli, poi prima delle 8 sarò dai cinesi a restaurarmi i capelli. Avere i capelli in ordine è una grande cosa, ne viene valorizzata tutta la persona. Poi mi peserò, ma anche ieri sera non ho rinunciato al pane, se tutto va bene va come ieri, alla meglio. Adesso vado a pesarmi. 77.9kg, una botta di fortuna! 3hg meno di ieri! Ho cercato di rispettare il protocollo, ed il gelato l'ho mangiato alle 16 circa, la coscienza "sporca" era più per la cena, si vede che ho consumato di più durante la notte, forse anche grazie alla riduzione del latuda, mezza dose non è una bazzeccola. Staremo a vedere. Se continua così siamo a cavallo! Sono proprio contenta! Barbarella, continua così! Migliora però.

La vita mi sembra un po' meno pesante, con la testa più leggera, anche i problemi di ieri mi sembrano più piccoli.

Oggi dopopranzo viene Diego e cercharemo di fare attività fisica, magari il solito Marsan basso, e domani mattina colline...

A S. Valentino andremo al Dolomite per cena, bruschetta o hamburger. Quando finisce il lavoro andiamo assieme a prendere le mie tre rose rosse, e a vedere glio occhiali per me, in permanenza, da Demenego, forse li trovo, forse anche no...c'erano quei Dior che mi piacevano, i Tom ford avevano uno stupendo colore verde, ma mi fanno il viso triste...ovali, come ne ho già avuti.

FEBRUARY 14, MONDAY

2022-02-14 07:49:33

78.8kg...sigh

Non me lo merito, 1.3 kg più di ieri. Ieri sera l'unico sgarro è stata la torta di Beatrice, che non volevo ed ho mangiato per forza per non offenderla. La prossima volta non prenderò nulla che sia fuori dieta, adducendo questa argomentazione ed aggiungendo che tra menopausa, ipotiroidismo e farmaci il mio metabolismo è molto rallentato ed uno sgarro equivale a tirar su 1kg come minimo. Così mi farò dolcemente rispettare e non mi sentirò in colpa con gli altri. E' un peccato però aver buttato su peso così, per una cazzata. Non sono una persona con un metabolismo normale e devo vivere di conseguenza. Il Dr. Zonta mi ha prescritto anche un controllo del TSH. Vero è che sono due giorni che non vado in bagno, forse la tensione di andare a PD, potrebbe esserci ritenzione idrica, non lo so, fatto sta che la bilancia stamattina ha detto la sua. Stasera al dolomite potrei prendere hamburger nudo con insalata, invece che patate e pane, vediamo se me lo faranno per farmi un piacere.

Oggi è S. Valentino, farò a PD solo la deposizione per Francesco e poi filo a casa appena finito. Domani faccio ablazione con Cloro, e pure dopodomani. Domattina lo spedisco tramite Elisabetta Tognoni. Oggi vedo Diego, con la bella testina e sopracciglie che gli ho fatto ieri, andiamo a prendere tre rose rosse, come piace a me, poi la sera usciamo. Forse finisce alle 14, forse alle 16.

Oggi a pranzo mi sono portata fagioli e una mozzarella, senza pane perchè ci sono i fagioli.

Mi sono alzata alle 5.15 credo, la sveglia era alle 6, ma meglio così, ho fatto tutto con calma e per bene.

FEBRUARY 15, TUESDAY

2022-02-15 10:53:05

ho sbagliato pipetta

e sto ablando con una soluzione 10-3M in HCl. Potrebbe essere una fortuna...spero si formino le nanoparticelle, e non solo complessi cloroplatinici solubili. Fatto sta che ho dovuto preparare la soluzione 10-4M, con 2 microlitri di HCl in 100 ml. Mi si sono rotte ben due celle, perchè Moreno aveva lasciato il laser troppo forte ieri. Ho dovuto usare la cella di vetro, non sarà il sodio del vetro a dar fastidio, comunque non ho alternative.

Usando le celle piccole di vetro, le NPs vengono più concentrate, uso meno acqua "acida" e forse riesco a fare due campioni, uno 10-3M oggi ed il 10-4M domani, così sarebbe un bel colpo e riusciremmo a vedere come varia la WF con la concentrazione...se non mi succedeva questo disguido non usavo acqua super...vabbè che può tornarci utile anche per gli altri metalli, hanno una WF a risico pure loro. Speriamo solo che si formino la PtNPS con HCl.

Se tutto andasse liscio devo chiamare Federico al TEM e dirgli che ho 2 campioni anzichè 1.

Sembra che si formino le nps, la soluzione è solo molto lievemente colorata con fluenza 4, se la aumento spacco le celle, e poi è bene non cambiare condizioni di ablazione, credo io. Dovrò evaporare parecchio per concentrarle e preparare un campione per XPS-UPS (buono poi anche per Francesco)...per il TEM no, devo lasciarle diluite, così pure per lo Z-potential.

Spero che sia PtNPs, forse molto piccole (?), forse semplicemente la resa dell'ablazione è molto bassa, spero non siano tutti complessi cloroplatinici marroncini. Però forse è sempre stata così, anche con la solo acqua.

Poi probabilmente conserverò le NPs finali nelle bottigliette di teflon, così se dovessero rilasciare fluoro, meglio ancora!

2022-02-15 14:30:16

molto diluite

le Nps, il colore è quello solito. Stupida che non ho fatto uno spettro di estinzione subito...il plasmone non si vede praticamente. Torno a casa stasera e ablo con la soluzione di HCl molto diluita, 2 microlitri a 100cc. Dopo la seconda o la terza ablazione controllo lo spettro ottico e vediamo come va, siamo assai più diluiti di prima.

Moreno paragonando lo spettro a quello di Pt in sola super h2o, ci ha visto un po' di plasmone broad, e l'ho visto pure io, 211nm, 257nm la seconda componente, potrebbe essere PtCl2 o Pt Cl4 in superficie. Ci sta che dobbiamo controllare le sospensioni al TEM, per verificare la presenza delle NPs

FEBRUARY 16, WEDNESDAY

2022-02-16 09:52:54

sono stanchissima

specialmente fisicamente...ma forse anche mentalmente? Non lo so. Ho voglia di fare, ma ho una gran pesantezza addosso. Forse non sono più abituata a questi ritmi, mi riallenerò ed abituerò.

Avevo messo su l'ablazione, ma Moreno me l'ha staccata perchè devono riallineare il banco ottico con Simone, forse ce la si farà più tardi. Per il momento attendo, poi se ne ho voglia vado a ripulire i campioni vecchi in laboratorio, sennò la prox. settimana, riposata sarà un gioco da ragazzi, poi avrò terminato la parte sperimentale sul Pt di questa fase di indagine e sarò pure più contenta. Spero di poter andare avanti con il lavoro scientifico oggi, sennò dovrò ablare la prossima settimana-mi sa che è praticamente sicuro, martedì allora, perchè lunedì ho TEM e Z-Pot. Potrei già concentrare le NPs e tenerne una fialetta di diluite per il TEM, no, prima devo fare Z-Pot, perchè mi ci vuole parecchia roba. Semmai rifaremo un TEM rapido sulle concentrate in futuro, esempio mercoledì.

Non so trovare i files del cary, ma sono troppo stanca anche per chiederlo alla borsista...più tardi. Devo lavare e riporre le due cuvette che ho sul banco, prima di andare via, idem nel laboratorio Raman. Non ce la faccio a mettere in ordine i rifiuti, proprio no.

Forse ho poche NPs, vedremo dopo che le avrò concentrate, provvederemo ad ablare ulteriormente la prossima settimana, anche le prime, le 10-3HCl...devo proprio fare i 3gg di laboratorio la prox sett.

2022-02-16 10:34:58

torno presto

ho avvertito Moreno che sono stanchissima, anche se dopo la mela ed il caffè mi sono un po' ripresa. Ho deciso che prenderò il treno delle 13.16, pranzo alle 12 e poi parto subito. Non mi va di mettermi a fare francese qui, mi riposo ancora un po' poi potrei andare a buttare via i rifiuti chimici delle mie scatole di laboratorio, un'oretta e mezza ce l'ho.

I files del cary li recupero la prossima settimana. Chiedo a Moreno se le cose che mi servono lunedì posso lasciarle sui banchi, o almeno in laboratorio...forse in laboratorio, nel mio angolo di lavoro sì. Orsù, al lavoro!

FEBRUARY 17, THURSDAY

2022-02-17 07:47:27

BB+9, 78.1kg

peso come ieri, ma con tutto il movimento che ho fatto e la stanchezza psico-fisica, e più che altro fisica, devo aver convertito sicuramente un po' di grasso in muscolo, questa dovrebbe essere la risposta scientifica, non ho stramangiato. Ero sfinita ieri pomeriggio. Evidentemente mi devo allenare, e lo farò. Col tempo questi sforzi migratori mi sembreranno più leggeri. Non posso permettermi di andare dalla dietologa, devo usare la sua dieta ed il buon senso. Avrei un'altro problema se ci andassi: dovrei tagliare col tronchese gli anelli della mano destra, perchè con questi 10kg extra non escono più dalle dita. Era certo bello avere la misura con gli elettrodi di grasso -muscolo ed acqua, ma devo rinunciarci. Calavo 1kg ogni 15 gg, bene, mettendo su muscolo e perdendo grasso, che è più voluminoso e leggero. Avevo ottenuto dopo 5 mesi un buon risultato e devo riottenerlo adesso, anche se non c'è lei a controllarmi, confortarmi ed incoraggiarmi. Annoterò il peso ogni giorno e controllerò che ogni settimana ci sia un progresso di almeno mezzo kg...la sua dieta ce l'ho. Ieri pomeriggio sono stata con Diego alla farmacia comunale a fare scorta di omega3, la farmacista che mi chiama sempre per nome, e che mi conosce assieme alle mie vicissitudini dalle ricette dei farmaci mi ha detto che avevo un bel visino secondo lei, nonostante la mascherina...io le ho detto che sono in ripresa. Mi dispiace che io il suo nome non me lo ricordo, non la vedo di frequente...forse Federica. Ma comunque le sue cose me le ricordo. E' un mio limite quello dei nomi. Ieri sono stat pure a prendermi le medicine da me, sempre con Diego, mi sono ricordata del gentalyn beta, per quei due flemoncini che mi sono venuti sulle chiappe e non se ne vanno mai. Ho iniziato ad applicare la cremina, in passato ha funzionato. Non vedo l'ora che arrivino i miei occhiali in permanenza nuovi, erano veramente comodi e carini, mode di Parigi, Celine.

Questi giorni mi serviranno sicuramente per ricaricarmi, farò camminate con Diego il WE, magari spero andremo a prendere gli occhiali. La prox. settimana vado a PD, tre giorni canonici, così camminerò sotto sforzo, con tutto il carico sulle spalle, tutta salute. Così dovrei avere una settimana piuttosto attiva e progredire nel mio assestamento. Devo però essere ligia ed intransigente con l'alimentazione questo fine settimana, a costo di sembrare antipatica. Devo ribadirlo: ho problemi di metabolismo, tra menopausa, tiroide, e psicofarmaci, devono cominciare a capirmi.

Stamattina mi è arrivata una mail di hindus hospital, che non riesce a pigliarsi i soldi dalla carta di credito che mi è stata ritirata...meglio così...io non dò loro più niente. Sono pazzi, dal voler costruire un ospedale in Pakistan adesso vogliono finanziarsi il sistema sanitario pubblico...sono un gruppo di attivisti probabilmente che fanno un sacco di pubblicità su you tube-spendendo soldi anche lì...ribadisco che sono pazzi, che cambino la loro realtà

invece di pietire soldi agli altri...il sistema sanitario costa una cifra, non penso che con la carità riescano a metterne in piedi uno nel loro paese. Preferisco tenermi fuori. La democrazia è una conquista collettiva, che si arrangino.

Mi fumo una sigaretta, metto in carica il garmin e vado a fare una doccia, poi riprendo.

2022-02-17 08:07:27

una cosa non capisco

perchè Cinzia mi farà aspettare due mesi per farmi le misure, mettendomi in coda a tutti gli altri, altri che non so chi siano. Dovrebbero esserci delle priorità per i lavori che sono IOM-Elettra, priorità dell'istituto. Aspetto di vedere il TEM e lo Z-Potential e spero che troveremo NPs, dovrebbero esserci dalla presenza del plasmone, poi le parlo e cerco di farla ragionare, o parlo direttamente a Stefano, che come direttore dello IOM dovrebbe avere voce in capitolo. Il comportamento di Cinzia mi sembra inammissibile, dice "il tuo campione", ma è anche suo e dell'istituto al quale appartiene anche lei. In più questo è un lavoro scientifico originale e fuori dalla routine, non è facile avere un progetto così, anche se non è ufficialmente finanziato, anche se lei queste cose evidentemente non le capisce, vedremo di fargliele capire, anche se mi dispiace infierire nella sua "indipendenza scientifica", davvero. Forse non mi considera proprio. Sentirò anche Alberto prima di fare qualsiasi mossa. Vero è che per conoscere le persone ci vuole tempo, questo suo lato non l'avevo conosciuto...non so come ragioni. Forse dovrò aspettare che Stefano venga riconfermato direttore di istituto, onde evitare di fargli perdere un voto o più, sento Paola oggi e le chiedo quando sarà il grande giorno di Stefano, sì, mi pare saggio. Sentirò anche Francesco, cercando di rimetterlo ai ferri corti, dicendogli di cercare il SERS e non perdere tanto tempo a fare cinetiche sul substrato che gli ho mandato.

2022-02-17 09:46:45

son del gatto

sono dolente braccia, gambe, ovunque...ho fatto la doccia, tagliato le unghie a mani e piedi, fatto i capelli, messo su la bella tuta in acetato (avevo caldo) e mi sono vista allo specchio: sono grossa, decisamente, ben proporzionata ma troppo pesante, un bel musetto ma troppo pesante. Così mi affatico molto. Fare quel che ho fatto, azioni semplici come lavarsi cambiarsi etc. mi hanno stancato molto. E' forse utile che me lo ripeta che non va bene così, che devo alleggerirmi se voglio stare bene. Sembra mi sia passato sopra un camion, secondo me ci ho messo pure molto tempo.

2022-02-17 11:43:11

sono stufa anche del francese

Mi distrae dai miei focus, è un impegno che mi pesa molto, e sempre di più. Quest'anno vorrei concentrarmi sul lavoro, e sulla mia persona. Voglio portarmi i bastoncini al mare ed essere regolare con l'attività fisica, andare in laboratorio a PD e far fuori un bel po' di lavoro. La lezione di francese quotidiana mi stufa, mi fa venire l'ansia, questa che arriva inesorabile tutte le mattine, anche quelle in cui sono superimpegnata e non posso farla. Poi questa cosa di dover quasi indovinare mi indispone...poi loro ti spiegano, ma intanto ti prendi un brutto voto, ed il livello non va mai su...è snervante.

Francesco oggi ha avuto uno sbalzo di pressione in su, per quello non era al lavoro...poi mi ha chiamata e mi ha detto che la prossima settimana farà le misure, nei giorni in cui sarò a PD e staremo in contatto. Mi ha confermato che il suo problema organizzativo principale

era la preparazione del campione...lo sapevo, lo intuivo ed ho provveduto a prepararglielo e mandarglielo.

Sembra la fine del mondo! Silvia in ufficio non risponde, Cinzia nemmeno, Alberto pure, Stefano anche...Meno male che Francesco mi ha parlato. Se gli passiamo i campioni lui si organizza, nonostante tutti i suoi problemi domestici. Il collo di bottiglia è il laboratorio di Cinzia. Provo a parlarle io, poi mi rivolgerò alle alte sfere se serve.

Alle 12 devo chiamare Paola e chiederle quando è il concorso del direttore, e se la convenzione con l'università di Padova deve essere rinnovata. Questo è quanto. Magari Cinzia la chiamo questo pomeriggio, dopo il pisolino, magari dopo che ha mangiato è più di buon umore.

2022-02-17 15:13:23

lettera al direttore

Caro Stefano,

Ti chiedo un parere ed una eventuale intercessione per chiarimenti.

Io sto andando a Padova e sto preparando nanoparticelle di Pt modificate con Cloro, dopo un confronto con Alberto Morgante. Questo probabilmente dovrebbe permetterci di ottenere SERS in UV, visto che la work function del metallo modificato dovrebbe alzarsi, quindi abbiamo la speranza che l’attuale laser di Elettra “diventi idoneo” e non ionizzi più le molecole che mettiamo sul metallo.

Francesco D’Amico di IUVS Elettra qualche piccolo spazio tecnico per fare le misure ha promesso di trovarlo “in house”, perchè la cosa gli interessa.

Gli spettri ottici di mercoledì mostrano il plasmone in UV, quindi le nanoparticelle dovrebbero essersi formate, comunque lunedì faccio il TEM, e lì vedremo realmente cosa è accaduto, visto che il Pt forma complessi col cloro, e non vorrei avere formato solo platino complessato in soluzione acquosa. Ti farò sapere al più presto.

Il “problema” pseudo scientifico è il laboratorio di Cinzia Cepek. Alberto Morgante non sa come sia organizzata, fatto è che mi prospetta una attesa di due mesi in coda a non so quanta roba e di che origine. Possibile che campioni “dello IOM”, per quanto io sia una sfigata non abbiano un minimo di priorità e che un buco non si riesca a trovarlo? Non si tratta di un progetto importante, ma pursempre ci è costato dei soldi, non si tratta “del mio campione”, ma anche del suo, di Alberto, di Moreno e di Francesco. E’ a tutti gli effetti una “nostra ricerca”, originale ed inedita.

Non so se tu possa prendere delle informazioni da Cinzia o intercedere perchè ai nostri lavori venga assegnata una “corsia preferenziale”. Non so come la pensi tu, questo è quello che penso io. Se dovrò aspettare due mesi mi rassegnerò, ma non è un bel modo di procedere, perchè a IUVS le misure vengono dopo XPS-UPS di Cinzia.

Fammi sapere, ci sentiamo domani Barbara

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/

2022-02-17 18:27:24

contenta

ho chiamato anche Alberto, che mi ha detto "non so come la prenderà", Cinzia. Io mi sono sentita di scrivere a Stefano, in fondo è il nostro direttore e come mai le cose possono non andare avanti, lui lo deve sapere. Se la pensa come me, dirà la sua e lui è il direttore di istituto. Solo lui può dire qualcosa.

Cinzia mi tratta come "una forestiera", come se non fossi realmente parte dell'istituto, come lei, solo che non sono in sede centrale, ma per il resto "lo spirito di corpo" ce l'ho, io sì, lei non so.

Non so se mai qualcuno si sia posto il problema dello "spirito di corpo", io me lo pongo e so con chi collaborare. Io nel mio piccolo voglio dar lustro al mio istituto, indipendentemente dal fatto che io non sia in sede. Conosco lo IOM, conosco i suoi ricercatori, e conosco abbastanza anche la loro ricerca, sono stata lì un anno e mezzo, e non da pivella, ho pressocchè solo studiato il loro lavoro, per diventare parte di una comunità, che mi è tanto mancata per tanti anni di orfana solitudine, con papà malato, a lavorare da casa per corrispondenza, sentendomi sempre "senza famiglia scientifica", senza senso di appartenenza...è stato molto difficile dal punto di vista emotivo, per fortuna c'erano gli psicofarmaci, volevo farla finita. Cioè per fortuna c'è stato lo zoloft, anche se dopo qualche mese mi è costato un tso, ma almeno ero viva e volevo vivere. Lo spirito di corpo e l'appartenenza ad una comunità scientifica è molto importante per me, adesso, nonostante questi problemini, che sono bazzeccole, sono felice. Amo il mio lavoro, la mia ricerca è piccola ma originale ed interessante...ogni piccolo progresso è una sorpresa per tutti, la costruiamo assieme al gruppo. Non devo leggere tanta letteratura, l'ho letta, ne ho letto tanta...qui siamo dei fuoriclasse. Questo è molto bello. Non mi era mai successo nella vita. Moreno mi ha salvata, "mi è venuto a prendere allo IOM" mi ha detto di fare SERS in UV, per collaborare con "i miei" ed avere un progetto di ricerca originale e mio. Non finirò mai di essergli grata.

FEBRUARY 18, FRIDAY

2022-02-18 08:53:19

terrore! Tra poco mi peso.

Ho fatto colazione, perchè mi sono svegliata alle 7 anzichè alle 6 ed ero stortita. 10h. BB+1, scarsissimo risultato. Ieri sera mi sono messa la camicia da notte nella cameretta e ho visto le mie gambe ed ho preso paura...sono "meglio" quelle di mia mamma ad 86 anni, più snelle. Infatti io peso 3kg più di lei, mai stato...sì forse quella volta dello xeplion. Ieri sera avevo fame, ero stanca, ho cenato alle 18.30: verdura cotta scondita, un po' di prosciutto cotto, un pezzo di pane, al quale non ho saputo rinunciare, una sottiletta ed una fettina di salame. Alla fine mi sentivo sazia e bene. Ma la dieta non l'ho rispettata, per pane, salame e sottiletta. Non so come fare. Avevo fame e sfinimento. Adesso mi peso dopo banana, 250 cc di caffè, 125g yogurt, 250cc di acqua. Quello che prendo tutte le mattine insomma.

Bisognerebbe pesarsi prima di colazione, a stomaco vuoto...magari dopo aver svuotato l'intestino, nulla di tutto ciò. Responso: 78.1kg, come ieri. Allora devo dire che forse è andata bene, ieri non avevo fatto colazione. Ohhh. Se riuscissi ad essere più ligia...vedrei qualche risultato extra. Orsù Barbara, l'obiettivo è 1kg ogni 15 giorni, ovvero mezzo chilo a settimana, ma mi sa che l'obiettivo è ancora distante, sebbene sia più che ragionevole. Adesso controllo le statistiche. Le statistiche dicono che sabato scorso ero 77.5 e che con il fine settimana di mezzo il lunedì avevo tirato su quasi 2kg. Non posso permettermi, nonostante gli ospiti di venire meno al mio protocollo il sabato e la domenica, rovino tutte le fatiche di 15gg o più. Devo avere ben chiaro l'obiettivo, 05kg/settimana. Il che significa che venerdì prossimo, 25 febbraio, giorno di paga, devo arrivare almeno a 77.5 kg circa, forse un po' meno perchè la pesata di oggi era a stomaco pieno...istituisco la pesata a stomaco pieno, perchè il mio caffè è la prima cosa, non riesco a rinunciarci, quindi tanto vale che faccia colazione e poi vada a svestirmi pesarmi vestirmi. Lu-ma -me ho i laboratori a PD, quindi farò parecchia attività e fatica fisica, gio-ve, riposo in TL, sa-do prevederei Marsan basso il sabato e colline la domenica mattina, come questo fine settimana. Certo che forse non ce la faccio a fare sabato e domenica, domenica è cosa certa. Forse sabato potremmo puntare ad una pallina di stracciatella alla gelateria, io munirmi di bastoncini e rallegrare il tutto. Quando nel 2015 andavo in bici da Diego a Marostica a mangiare con lui una pallina di gelato ero un figurino, vedevo lui che mi aveva lasciata ed avevo pure il dolce contentino...il bilancio calorico era ottimo. L'umore pure. Teniamolo a mente. Meglio di un pomeriggio sedentario e del gelato al confin.

Speriamo che Cinzia non mi mandi a quel paese e si rifiuti di lavorare con me ed il gruppo, sarebbe un atroce fallimento. Oggi devo sentire Stefano e prima controllare anche la convenzione IOM-DISC.

FEBRUARY 19, SATURDAY

2022-02-19 09:03:56

77.7 kg, a stomaco vuoto

a stomaco pieno e dopo gargiulo 77.5 kg! Allora fare movimento e conquistarsi una pallina di gelato fiordilatte a Marostica prima delle 16 PAGA! Ed è pure più bello. Devo dire che il gelatino mi ha sostenuta fino alle 20, ho cenato e non ero sfinita come l'altro ieri, verdura cotta condita da mamma 2 uova sode con un po' di maionese, un tozzo di pane...essì, questo sarebbe stato proibito ma aiuta il mio equilibrio psico-fisico, e poi non ha molte calorie. Questo adattare un po' la dieta penso che mi aiuterà a portarla avanti per tempi lunghi senza avere una ricaduta finale, mi aiuterà anche a prenderla a modello di vita. Seguire quel protocollo alla lettera è insano, fuori dalle abitudini abituali di un essere umano, si deve puntare ad un equilibrio sano e normale, così è possibile perseguire obiettivi nel tempo, con costanza...ed anche un po' di entusiasmo. L'intestino è regololare, mamma stamattina si è cuccata a letto pure lei banana e kiwi, chissà che si metta a seguire il mio esempio alimentare. Stamattina mamma ha male al ginocchio, non ha preso il momentact ieri sera...poverina...ieri stava benino, oggi è del gatto...Andrò io a prendere pane, latte e patatine per Paolo. Sono arrivati anche i miei occhiali da vista in permanenza nuovi e pratici, sbarazzini e grintosi, che mi ha regalato Diego a S. Valentino, una spesona, le lenti progressive costano assai...la montatura era tra le più belle del negozio... Anche Diego stanotte ha avuto le sue difficoltà con delle fitte ad un calcagno, deve sentire Silvio, ma pensa gli sia entrato nella scarpa un sassolino ieri. Potrei prima di tutto andare a fare la

spesa per casa, poi passare a prendere gli occhiali, poi passare a trovare Diego...forse no, ha i suoi impegni il sabato mattina, fare igiene personale, la sua rituale passeggiata sull'Onghella, poi adesso deve anche occuparsi del suo calcagno, sennò domattina non si fanno le colline di S. Benedetto. Questa settimana ho fatto circa 272 min di intensità, con un obiettivo da 150/settimana...niente male, devo continuare così l'allenamento. Oggi dovrebbe essere l'ultimo giorno della settimana, mi sa che non facciamo niente, domani si parte con un bello stacchetto, lu-ma-me c'è PD, e anche lì non si scherza. Ce la farò piano piano e con impegno a rimettermi in sesto...la strada è lunga ma sto studiando da vera stratega, nonostante non possa permettermi la dietologa. Forse meglio così, ci sono andata e mi ha insegnato molte cose, sto cercando di imparare dai miei errori, e anche dagli estremismi del protocollo dietetico che sono da rimodulare.

FEBRUARY 20, SUNDAY

2022-02-20 17:58:03

77.5 kg BB 6/100

sono proprio contenta. La scorsa settimana pesavo 77.4 e i pasti del fine settimana in famiglia non mi fregheranno più, mi farò rispettare, in tutti i miei problemi metabolici. Quindi la prossima domenica mattina per essere dentro agli obiettivi minimi dovrò pesare 77.0kg, sembra un miraggio solo a scriverlo...ma con costanza impegno e movimento in teoria dovrebbe diventare realtà scientifica. Domani mattina vado a padova, così pure ma e me, quindi avrò la mia buona dose di fatica e di minuti di intensità per raggiungere l'università, così col movimento siamo a posto. Gio-ve, non so se io e Diego riusciamo a fare Marsan basso, con pallina di gelato prima delle 16. Sabato e domenica il programma è Marsan basso il pomeriggio e colline la mattina. Certo dicevo anche con Diego, che per vedere ad occhio nudo un risultato dovrò perdere almeno 3kg. Avanti tutta Barbarella! Ce la farai, e col buon senso anche ti manterrai. Poi mi piace fare movimento così. Obiettivo finale sono almeno 10kg, mi riapproprio del mio guardaroba e con la ginnastica al tappetino forse riuscirò anche a buttare giù la pancetta rimanente. Io qualche anno fa non ci avevo pensato.

Stasera devo vedere se ci sono zucchine da fare al vapore per i pasti a PD, petto di pollo c'è, una fetta di pane, due mele al giorno e sono a posto.

Le colline di stamattina sono state 75min di intensità contro i 68 della scorsa settimana, forse ho lievemente accelarato in salita, risultato positivo.

FEBRUARY 21, MONDAY

2022-02-21 06:58:38

78.1kg, +0,6kg

Forse avevo già bevuto acqua e caffè, ma mi sembra profondamente ingiusto. Cosa ho fatto di "sbagliato"? Ieri non mi andava la carne e ho mangiato i fiocchi di latte con la verdura cruda, per essere rigorosi i latticini li avevo solo a pranzo nel protocollo. Ma con tutta l'attività fisica di sabato e domenica, come ho fatto ad aumentare di 0.6kg? I jeans stamattina mi sono un po' più larghi, quindi sono sulla buona strada. Forse che ho convertito grasso in muscolo? Meno volume e più peso? Comunque l'obiettivo non cambia, prossima domenica 77kg circa, ce la farò. La scorsa domenica coi pasti in famiglia avevo tirato su 1kg,8, che ho dovuto smaltire durante tutta la settimana. Questo fine settimana è stato diverso, ho mangiato in regola, ho fatto molto movimento, a parte i fiocchi di latte a cena. Forse ero più idratata del solito. Come dice Jeff Bezos: è ancora il day one, il che

significa conservare l'entusiasmo del primo giorno, ed andare avanti inesorabili e con impegno costante. Tra poco parto al treno, meglio che vada a piedi e lasci mamma a letto...

2022-02-21 07:42:40

oggi

alle 10 devo andare a fare il TEM, e sono veramente curiosa di poter vedere se abbiamo NPs e di che dimensione...queste misure sono importantissime per noi, se avremo nanoparticelle siamo a cavallo. Quelle poco concentrate in HCl mostravano un !plasmone classico", le altre, a concentrazione ben più alta, sdoppiato. Dopo il TEM, di corsa vado allo Z-Potential con Lucio, e si farà mezzogiorno e oltre. Speriamo bene, veramente. L'idea dell'HCl per la sintesi è originale e apre a speranze di aumentare la WF e vedere finalmente il SERS in UV. Diego dovrebbe finire presto, se tutto va bene viene a prendermi alle 14.20 in stazione, sennò mi troverà a casa da mamma. Domani e dopodomani se il risultato di oggi sarà positivo, vado avanti con la produzione di NPs...la resa è bassissima. Potenze laser più alte rompono le celle di ablazione, vedremo. Qui il lavoro si protrarrà un po' più a lungo, presumo. Se tutto va bene la prossima settimana deposito un campione al giorno per XPS-UPS e spedisco a Cinzia, assieme al mio tesserino mensa per Francesco, in una bustina separata, così Cinzia non vede. I giorni di TL farò statistiche di diametri, sempre se tutto va bene oggi, e lo spero vivamente.

Parlavo con mamma a proposito del fatto che nel corso degli anni e della mia malattia, nessuna delle "donne di famiglia" di Diego mi abbia mai fatto un colpo di telefono per fare due parole o sapere come stessi, nemmeno quest'anno che siamo diventate vicine di casa estiva. Mi è dispiaciuto, un po' di solidarietà aiuta sempre il morale, specialmente quando stai male, e devo dire che questo inverno è stato lungo, doloroso e difficile...ti credo che ho sempre meno argomenti con loro...non serbo rancore, ma almeno Silvia...la Manuela che su queste cose lavora...beh, beh, lasciamo perdere, penso a Diego e alla mia famiglia, e a stare bene io, che ne ho già abbastanza da fare e da combattere.

FEBRUARY 22, TUESDAY

2022-02-22 08:23:05

77.5 kg pallina di gelato alle 16

ero sfinita, non ho mangiato la mela ma il gelato con panna al Confin. Poi la sera 2 zucchine condite con maionese, petto di pollo, un tozzo di pane, latuda 32, 30 gocce di en perchè ero triste e non volevo pensarci su. Avevo detto a Diego che una telefonata ogni tanto da parte delle sue sorelle, nella malattia non mi avrebbe fatto male...lui ha dato la colpa a me, che è la mia malattia che allontana le persone, e che lui un suo investimento, all'epoca del belvedere l'aveva lasciato non a me ma ai legittimi eredi, per un futuro. Io non gli ho mai chiesto niente dei suoi soldi, ma mi ha ferito. Gli ho detto che se avrà bisogno che gli pulisca il culo lo manderò dai legittimi eredi, che dovrebbero pulirlo meglio.

Mi sono svegliata mogia stamattina perchè ferita, e glielo ho detto al telefono, ribadendo che se agli altri dò dolore, il dolore più grande è il mio che ho "il male addosso", e non è per niente divertente. Lui dice che mi diverto all'inizio, ma non è così, sono in generale disperata, poi il crollo. Con lo psichiatra abbiamo detto che dobbiamo prevenire questo crollo, e spero ce la faremo per quest'anno e per il futuro, perchè ad ogni crollo il dolore è sempre più grande, così come la ferita che lascia nel cervello. Non voglio più dover ricominciare tutto daccapo, voglio proseguire con passo costante il mio cammino della vita,

sennò diventa tutto uguale, un crollare ed un rimettersi in sesto per il tempo seguente...io voglio andare avanti! Voglio evolvere! Sarò collaborativa con lo psichiatra, sembra che abbiamo le armi giuste...ohh, mi sono dimeticata di portare via un tozzo di pane per pranzo! Non mi pare che passerò davanti ad un panificio nel tragitto verso l'università...sigh. In qualche modo farò, spero di resistere e di non avere troppa fame. Comunque da quando ho il DR. Zonta un cammino importante di presa di coscienza l'ho fatto assieme a lui, abbiamo provato farmaci, gli attuali sembrano adeguati. Il cammino è stato sia psicologico che farmacologico, tra di noi c'è reciproca fiducia, mi ha detto la volta scorsa che però se lui mi dice che devo fare una cosa, devo farla e fidarmi di lui. Lo farò. Non ce la faccio più a passare quello che ho passato l'ultima volta. Adesso mi considero in "terapia di mantenimento", litio e latuda 37, la tollero bene a questi dosaggi, per quanto vedo...forse sono un po' bloccata, ma forse è meglio così, riesco a fare quello che devo fare. Sono un po' mogia anche perchè non è un gran piacere avere 10kg di troppo, mi intristisce un po', non ho voglia di mettermi elegante perchè non mi sento bella, ma mi sento impacciata, sebbene migliori un po' ogni giorno, ma non si vede molto, ce ne è talmente tanto di grasso accumulato...per cui mi vesto con cose pratiche, quelle poche che ho che mi vanno bene e mi stanno abbastanza bene. Non mi lamento, faccio movimento ed ho intenzione di continuare, con i miei bastoncini non mi sentirò più sola e triste al mare. Poi c'è appena un accenno di primavera...la rinascita è vicina e proseguirà. Poi quest'anno dormo, vado a letto presto e mi sveglio abbastanza presto, la mia sveglia è alle 6, confido di potermi fare le mie belle camminate mattutine con i bastoncini a Porto, il giovedì ed il venerdì, che non sarò a Padova, il sabato pure, la domenica anche...quando vado a Padova ci vado in auto, per cui non farò movimento...magari nel tardo pomeriggio quanto sarò tornata. Protocollo dietetico ovviamente in vigore. Dovrei avere i miei buoni miglioramenti. Non ho voglia di comperare niente, ho già tutto quello che mi serve, mi darò al risparmio, che l'anno prossimo ci sarà da pagare la piscina nuova 10k a condomino. In aprile, se non farà troppo freddo dovrei andare a Porto, certo con mamma e birba. Mamma non vuole lasciarmi sola lì, e contemporaneamente ha nostalgia della sua casa, della sua realtà. Penso che le faccia meglio fare riposo ed avere poco da fare. Poi nel fine settimana la casa dovrebbe popolarsi: Pio, Bea, Diego...e pian piano si andrà verso l'estate. Se avessi avuto i bastoncini forse sarei stata meno malinconica anche l'anno scorso...forse però l'anno scorso avevo il problema del sonno...su la notte e poi a letto la mattina...quando sarebbe stato il momento di andare a fare la camminata, sì, lo vedo ancora il sole sorgere e l'orologio appeso al muro...faceva le 6, estive e calde, ora di andare prima del caldo eccessivo...ma io avevo la testa annebbiata ed un calo delle forze...tanto bisogno di dormire. Lascio perdere...stamattina pensavo di dire quest'estate alle sorelle che una telefonata ogni tanto nella malattia non sarebbe stata una cattiva idea...lascio perdere e nel cuore spero che non debba ripetersi mai più. Per fortuna avevo il mio diario, questo, che mi è stato molto di aiuto ed ha compensato deserti e solitudini...e quasto diario continuerà ad esserci, fedele compagno di progetti, gioie, dolori e riflessioni. Ho anche meno bisogno di confrontarmi con la gente, sono più taciturna e penso che sia anche meglio così, data la maggior parte della gente, è decisamente un dialogo ed un confronto più obiettivo e costruttivo.

2022-02-22 09:46:17

Pt NPs con HCl

Quelle con HCl più diluito sono decisamente migliori di quelle col "concentrato", ma ancora prevalentemente piccole, secondo Moreno, troppo piccole per dare SERS. Moreno consiglia di utilizzare la superficie del target "lucida" e non crivellata, ed io posso girare il target dalla parte nuova, che non ho praticamente usato. Moreno inoltre mi ha detto che "le teghe" del laser producono particelle piccole, e che questo suono deve essere appena percettibile. Io pensavo fosse il contrario, ed inoltre, per scaramanzia utilizzavo sempre la stessa superficie crivellata del target.

Moreno consiglia di trattare le NPs preparate in acqua (cercando di farle il più grandi possibile-aggiustando la potenza- perchè diano SERS) con HCl, successivamente, così che il Cloro formi complessi con la superficie del Pt. Poi centrifugarle etc.

Suggeriva anche di chiedere se un sale tipo CdCl potesse essere impiegato e che cosa "facesse" alla superficie del Platino, per quanto riguarda la WF.

Il programma è che Moreno verrà a spostarmi sull'altro laser, e io voglio che decidiamo assieme la potenza incidente al target "pulito", si abla in acqua pura, ottimizzando la potenza in modo da avere solo bisbigli dal laser incidente il target, sperando in NPs grosse per il SERS.

Ieri il DLS era fortemente "contrattittorio", e lo Z-Potential mostrava anche una lettura positiva-intendo con carica positiva. Sembra chiaro che l'ablazione in HCl non sa da fare, meglio trattare dopo le nps, diluire, lavare, centrifugare. Consiglierei un TEM a fine ablazione per controllare le dimensioni delle nps...quelle della volta scorsa erano al picco dell'istogramma di circa 6 nm...piccole assai. Forse è per quello che stentiamo anche a vedere il SERS, sì certo, c'è di mezzo anche la WF, alla quale cercheremo di rimediare funzionalizzando con Cl alla superficie. Prima di tutto ci vogliono delle belle NPs, cioè grosse, sennò non ci si fa il SERS

2022-02-22 11:44:54

Preparazione sperimentale Pt NPs -H2O, possibilemente grosse

Lieve la tega del laser, transiente usato laser nuovo a 20 Hz e 1064 nm Tempo di ablazione 30 min, ovviamente resa più alta, valutata ad occhio dal colore. Abbiamo dato il doppio degli impulsi a parità di tempo.

Domanda: come sono queste NPs? Nuovo laser col doppio degli impulsi, e con il campione spostato ogni 1-2 minuti? Ho prenotato un TEM per le 13.30

Potremmo prelevare un po' di campione a 30 minuti ed ablare il resto ad altri 30 min per vedere se cambia qualcosa, quindi avremmo due campioni per il TEM, e magari ci potremmo capire se e come la durata dell'ablazione influenzi le dimensioni delle NPs. Quelle della volta scorsa avevano diametro di circa 6 nm, sarebbero state un po' troppo piccole.

Noi vorremmo appunto NPs più grosse e magari meno polidisperse. Ablare 1h è conveniente dal punto di vista che potremmo risparmiare sul solvente e anche sul tempo di evaporazione per depositare poi le NPs.

Attendo Moreno, non prendo decisioni senza di lui.

Lui giustamente prima del TEM vuole uno spettro ottico, e lo farò Mi ha spiegato che posso anche ablare 1h, che non succede niente perchè a questa lunghezza d'onda le NPs non assorbono, come invece farebbero a 532, col risultato di fondersi. Quindi via libera ad un'ora, che abbiamo solo da guadagnarci. Non possiamo permetterci di fare due TEM, e non hanno neanche senso.

2022-02-22 14:46:39

TEM

NPs di Pt di circa 30 nm, più scia di gelatine...reminescenti dell'HCl, forse non sono riuscita a lavare bene cella e target. Un caso trovato un aggregato di particelle da 1micron. Vorrei che Moreno mi dicesse la sua prima di rimettermi ad ablare. Forse dovrei buttare via questo primo campione, così ho avvinato il tutto e metterne su un'altro da un'ora, da seguire passo passo. Non so se potrò fare un altro TEM su questa stessa preparazione, forse anche no, deciderà Moreno. Forse quelle robacce verrebbero via con il surnatante, quando andremo a centrifugare le NPs dopo averle messe con HCl in per un po' di tempo: dovrebbero formarsi complessi tra cloro e platino alla superficie.

Ok, sono sola e devo prendere una decisione: butto via questo campione-o lo metto in un fialotto di plastica, e riparto con un'altra ablazione nelle stesse condizioni sperimentali di prima, le dimensioni erano buone per il sers.

FEBRUARY 23, WEDNESDAY

2022-02-23 08:26:32

strana malinconia

dormo ma stressata secondo garmin, ed ho sempre le batterie a 5/100: sono i pensieri tristi che fanno queste cose, lo so. Diego l'altro giorno ha difeso i suoi parenti, che in tutto il mio lungo periodo di malattia non mi hanno mai fatto neanche una telefonata...e non è la prima volta in questi ultimi lunghi anni della mia "carriera psichiatrica". Silvia una volta mi veniva a trovare qualche volta all'ospedale e ci divertivamo anche...mi hanno abbandonata tutti, se mai mi hanno mai realmente accolta. Pensavo che essendo diventati "vicini di casa estivi"sarebbe cambiato qualcosa, invece il nulla più nero. Devo ringraziare che perlomeno non mi ha abbandonato Diego, anche se nelle azioni tiene sempre per i suoi parenti e non per me, con la scusa della mia malattia. Che tristezza...Essì che i sui parenti per lui non fanno nulla se non esistere per se stessi. Io gli ho dato tutto, lo accudisco e mi prendo cura di lui. Quando ho la solita crisi faccio a malapena le cose per me stessa, lo scorso autunno mia mamma mi portava la borsa della spesa perchè non ero in grado di reggermi in piedi col latuda74, al quale non ero abituata...non ero in grado di andarmi a comprare il tabacco...sono stata costretta una volta ad andare a piedi in stazione e barcollavo, le gambe andavano avanti ma la testa non era in grado di reggere lo sforzo...poi ho sempre fatto scorta, o ci mandavo mio fratello, che mi faceva gli urlacci. Mamma agitata e fratello pure, io non li sopportavo proprio e ho scelto l'ospedale per stare almeno tranquilla e fuori dai piedi. Diego quando poteva veniva, con un caffettino nascosto, a farmi la sorpresa. Perchè facevo tanto schifo a tutti gli altri? Dico almeno Silvia...cosa dovrei avere ora in comune con loro se sono un tabù "di pseudo famiglia"? Si mette in discussione la mia persona. Pina diceva che sentiva che tutti a casa di Diego volevano che mi lasciasse, e, ad un certo punto, lei che vedeva e sapeva, ha preso Danila e le ha fatto la romanzina, dicendole che se Diego

con me era felice, era giusto che ci lasciassero in pace. Forse questo a Diego non l'ho detto e glielo dirò, cosa confabulano i suoi "legittimi eredi". Forse è per questo che non mi cercano mai, nè quanto sto bene, nè tantomeno quando sto male. Non esisto per loro. Cosa dovrei farci io? Io certo ci resto male...comunque ho Diego, del resto della sua famiglia non me ne deve importare, ma mi piange un po' il cuore, tutto questo non è bello, per niente. Lui vive con i suoi genitori e da me il fine settimana, forse loro un po' di bene me ne vogliono...se non altro sua mamma quando lo vesto di nuovo mi ringrazia sempre e mi fa i complimenti perchè "ho vestito bene il suo Chicco". Suo papà, dopo la freddezza dell'inverno 2019, freschi di acquisto della casa che ha definito "soldi persi", cioè quelli messi da Diego, quest'inverno mi ha salutata con un caloroso abbraccio...boh? Dacchè ho visto l'spedale per la prima volta, nel 2011, sono passati molti anni, è palese che ho una malattia ricorrente, dalla quale vengo fuori sistematicamente...non mi si può accettare? Non mi si può amare lo stesso? Io lotto perchè la cosa non abbia a ripetersi, ma la crisi purtroppo arriva inesorabile, e per me non è certo divertente, quest'anno per la prima volta, che l'haldol non mi ha tolto la memoria, mi sono resa conto della fatica di dover ricominciare a ricostruirsi, tutto daccapo. A me e allo psichiatra non resta che cercare di prenderla in tempo, a me di evitare i fattori di rischio, di avere un sonno regolare, una vita sana. Si fa un colpo di telefono almeno per pietà di chi sta male...per dargli un po' di coraggio... Danila la scorsa estate mi ha regalato i suoi due quadri surrealisti che erano nella casa al mare, le sono molto grata perchè mi erano molto cari. Ma non mi ha chiamata mai. Forse sì, un messaggino di auguri alle feste. Come mai allora? E' troppo fragile per confrontarsi con la mia sofferenza? Dopo tutti questi anni non la conosce ancora? Fa così tanta paura? Non hanno niente da dirmi probabilmente, se mi volessero bene, il cuore darebbe loro dei suggerimenti...non servono grandi cose, grandi discorsi...un come stai ed un forza dai che ce la fai...ma hanno il cuore di pietra probabilmente...e sono pure tutti laureati. Le estetiste dalle quali andavo avevano un'amica con la depressione bipolare, da quello che mi hanno raccontato, si preoccupavano di lei, erano perfettamente informate dei suoi stati, capivano le dinamiche della malattia e cercavano anche di "proteggerla", per esempio individuando i campanelli di allarme, tipo la eccessiva passione per gli acquisti...e queste sono solo diplomate...ma hanno un cuore ed in itelletto generosi ed amorevoli. Avrà sicuramente avuto qualche buona qualità questa loro amica, per meritare il loro amore. La famiglia di Diego mi ha cancellata, se mai mi ha inclusa...sono una illegittima, una malata...amo il loro fratello, ma se mi "rifiuta" pure lui, a maggior ragione si sentono autorizzati a rifiutarmi loro. Non ho avuto figli, e sono ancora più illegittima e senza valore ai loro occhi. Forse per Mariateresa e Danila no, ma sono molto prese dalle loro vite, o almeno questo è quello che sembra, ma non voglio pensare male. Comunque è Diego che amo, è Diego che mi interessa, a loro non devo farci caso, sto solo male. E riesce ad accettarmi a stento pure lui...figuriamoci gli altri

2022-02-23 09:12:15

cose belle, cose scientifiche

Il TEM di ieri ha detto tracce di "gelatine", come nelle sintesi con HCl e penso che sia perchè ho lavato male target e cella. Ho scartato questa sintesi e ne ho messa su una pulita, da 1h a 20Hz, che fanno come 4 da mezz'ora a 10 Hz, in più nella cella piccola di vetro-quelle di quarzo il laser le ha rotte tutte. Sto lavorando sul laser nuovo, dalay 150ns del Q-switch, è molto più comodo. MEtto su il timer ad un'ora e mi siedo sullo sgabello e sto

sempre lì, a cambiare coi micrometri la posizione dello spot sul target (faccia nuova e non crivellata), come mi ha insegnato Moreno. Inotre Moreno mi ha detto che non assorbendo il Pt a 1064nm posso fare ablazini lunghe, senza che le NPs fondano. Fluenze basse inoltre favoriscono NPs più grosse. Dal TEM abbiamo visto NPs da circa 30 nm, che dovrebbero dare SERS, a differenza di quelle della volta scorsa che erano ben più piccole, 5nm, non lo sapevo. Ho imparato più cose da Moreno in 10 minuti che da tanti articoli letti anni fa. La sospensione ieri pomeriggio dopo l'ablazione era molto bella e bruna, come non l'ho mai vista, comunque sarà Moreno a decidere se fare TEM. Oggi prevedo di fare come minimo due ore di ablazione, per avere abbastanza materiale. La prossima settimana (oggi faccio domanda di missione, o domani), dovremo "ingegnerizzare" la superficie delle particelle con il Cloro: metteremo HCl (ne ho a due conc diverse) nella soluzione di NPs, aspetteremo almeno 10 min, poi centrifughiamo, preleviamo il surnatante, laviamo con super h2o più volte. Moreno suggeriva di centrifugare a 5000 giri, per non ricordo quanto minuti, forse 20, ma glielo chiederò, in modo che le Nps non sedimentino troppo. A questo punto penso di dovrebbe andare al TEM. Una porzione di Pt Nps-h2o, laser nuovo diametro 30 nm chiederò a Moreno se mandarle al SERS. Potrei tenerle da parte, o eventualmente ripreprararle se useremo tutte le sintesi per l'ingegnerizzazione di superficie. Sarebbe da fare anche Z-pot di entrambe le preparazioni, Nps nude e clorurate

2022-02-23 15:19:32

è proprio vero...

che ogni giorno riserva le sue belle sorprese! Sono proprio contenta che Donatella, che bazzica per Duna Verde ha detto che non esclude di passare a trovarmi a Porto! Ci siamo scambiate i numeri di cellulare, la cosa mi dà proprio gioia, tra ricercatrici, con tutti i sacrifici che abbiamo fatto nel nostro iter, ci capiamo. Ho il cuore goioso, lei mi è sempre stata simpatica. Forse nel libro del mio destino c'è che devo fare nuove amicizie...mi ha detto che è bene che lui mi abbia intestato la casa al mare, mi ha detto brava! Donatella è sempre stata la ricercatrice più bella del dipartimento, magari un giorno glielo dirò. Ma è sempre stata una persona seria e mai vanitosa. Al lavoro ci ha sempre tenuto molto, mantenendosi corretta, da quel che ho potuto apprezzare io.

Comunque oggi ho finito di preparare Pt NPs di diametro 30 nm verosimilmente. Sto lavando a caldo una cuvetta da 2mm prima di mettermi a fare gli spettri ottici, come mi ha insegnato Moreno, con un preparato apposito. Mai si vide una cuvetta così lurida, per quello sono riuscita a trovarla libera nel cassetto... Fatti gli spettri torno a casa.

La prossima settimana prelevo metà delle NPs e aggiungo un po' di HCl 10-4M che avevo preparato per le ablazioni, deciderò quanto con Moreno. Lascerò riposare 10-15 min, poi si va alla centrifuga: 5000 giri per 20 min diceva Moreno, in maniera che le NPs non sedimentino troppo. Prelevo il surnatante e lo butto via, aggiungo super-H2O e inizio con il ciclo di lavaggi-centrifugazioni. Si spera che la superficie del Pt rimanga funzionalizzata con cloro. Alla fine si risospendono le NPs ad una concentrazione ottimale, che valuterò ad occhio. Useremo parecchie eppendorf opportunamente in bilanciamento. La sospensione di NPs funzionalizzate cloro andrà allo Z- Pot assieme alla soluzione madre (a parte), farò con Lucio queste due misure. Poi sarebbe opportuno fare anche i relativi TEM. Ad ultimo, terzo giorno di laboratorio faccio le deposizioni su silicio per Cinzia (e Francesco in seguito le prenderà da lei)

FEBRUARY 24, THURSDAY

2022-02-24 06:34:36

BB+6

Ho caricato qualcosa...in questi giorni dovrei riuscire a rilassarmi di più, dopo i proficui laboratori. Ho dormito 9h47, e mi sono svegliata alle 5.30, solita ora padovana. Ho pensato sì che chiederò a Moreno quanta confidenza si possa dare a Donatella, io non la conosco, in fondo, e sono una persona fragile, facile ad aprire il cuore.

Ieri sera ho mangiato due zucchine lessate con un po' di maionese e due fettine di prosciutto cotto, prima della cena ufficiale, in cui era prevista la frittura di pesce. Mamma mi ha rispettata, e mi ha pure detto: "attenta al pane", di cui ho mangiato un bocconcino o due, veramente poca roba. Non mi sono ancora pesata, ho preso medicine e caffè immediatamente, avevo troppo desiderio di caffè e cicca. Mi sento comunque le gambe un po' più tornite, così, a sentire. Mi sembra che il ritmo dei miei passi sia lievemente cambiato, più continuo e quasi senza "intervallo centrale". I jeans elasticizzati sono solo lievemente più laschi. Devo continuare così. Ho detto obiettivo settimanale 77kg, spero di farcela. Ho guardato le pesate di quest'estate al mare, dove non mi entrava più il vestito di nanà di raso verdone, ed i pantaloni della twinset fioriti li avevo addirittura stappati, ed erano tra i 76 kg ed i 75.5kg...la situazione era già piuttosto pietosa, ma i reggiseni nuovi 4D mi andavano bene, ora non più. Non mi manca moltissima strada per arrivare a quel risultato, un mesetto circa, 4 settimane, facciamo forse 3, comunque devo tener duro sui miei obiettivi, le linee guida le ho, devo seguirle e fare movimento...quello padovano è ottimo, 3 giorni, quello del fine settimana pure, restano giovedì e venerdì sedentari, vedo se riesco a fare qualcosa, sennò mi riposerò. Raggiungo gli obiettivi del garmin nei giorni di movimento.

Tra un po' mi peso, faccio una bella doccia e poi colazione: yougurt, bananina e kiwi, anzi prima la colazione. Ho la coscienza pulita, ma comunque la bilancia non perdona, e confesso, sono un po' timorosa. Spero di vedere un piccolo progresso, ci spero tantoooo!!!! Sennò che ne è dei miei programmi? Adesso vado. 77.5kg, ho perso 1hg da ieri...non è molto ma è pursempre un piccolo risultato. Dovrei anche forse aver messo su muscolo, con tutto il movimento che ho fatto, per cui il risultato è doppiamente positivo. Barbarella, continua così. Oggi 50-60g di pasta integrale al pomodoro, vedura cruda ed un po' di ricotta. Stasera carciofi lessati sconditi o tonno o uova...

2022-02-24 08:15:40

fatta una bella doccia

messa su la tuta da ginnastica pulita. Non che me la senta più larga...forse di profilo sono un po' meno panciuta, certo, non per l'ettogrammo di oggi, ci vorrebbe la misura con gli elettrodi. Certo che forse tra tiroide, manopausa e psicofarmaci, ho un percorso piuttosto duro, ma non devo perdermi d'animo, devo essere ancora più tenace alla luce di ciò. Forse mi si restringerà pian piano anche lo stomaco, il che facilita il compito. L'anno scorso al mare mangiavo molto di più, con eccessivi condimenti, era una euforia quotidiana, ed una cronica carenza di sonno, con giornate ed alimentazione sballate. Me lo ripeto, quest'anno ho meno pensieri, una terapia idonea e penserò a prendermi cura di me stessa, coi miei fedeli bastoncini camminerò e camminerò, adattandomi in indumenti e percorsi al ritmo delle stagioni, l'anno scorso l'ho provato per la prima volta ed ero sprovveduta, per cui ho rifornito l'armadio mio e di mamma via via. Quest'anno so cosa devo fare, cosa mettere

nelle borse, per i vari climi e oimè, la taglia attuale. Sarò essenziale. Voglio assaporare e vivere le mie giornate con soddisfazione, con impegno e serietà. Adesso dormo la notte, e la mattina riprendo in scioltezza le attività.

Dopo queste due sessioni di laboratorio, molto proficue, oggi potrei anche grattarmi. Anzi potrei grattarmi anche domani. Lunedì riprendo la settimana corta padovana, già ben organizzata, e mi procurerò la busta da Elisabetta Tognoni (o Nicoletta, faccio sempre confusione), la preparerò per Francesco mercoledì sera (dovrei farcela) e lascirò detto a qualche collega di consegnarla da Elisabetta giovedì mattina. Devo ricordarmi di inserire il mio tesserino mensa per Francesco, che ieri sembrava contento delle novità sperimentali.

Il lunedì successivo preparerò il campione, un po' più gande, per Cinzia, se non ce la faccio la prossima settimana.

Dal punto di vista scientifico sono molto contenta del procedere intelligente, dal punto di vista motorio, pure. Vorrei andare in laboratorio con costanza, adesso non siamo più sul picco del covid, e lo farò. Mi aiuta ad avere una vita equilibrata e più soddisfacente, e ad andare avanti. Abbiamo anche gli altri metalli, spero ci saranno pure gli articoli da scrivere, ed è bello anche stare in compagnia. Quando sarò a Porto andrò in auto all'università, cercherò di tornare prestino, magari anche di fare un po' di moto, sennò compenserò nei giorni liberi.

Ho controllato su epas, ad oggi sono sotto di 57 minuti, vedo di recuperare in questi due giorni. Mi sono alzata a riempire la borraccia di acqua e mi sono resa conto che ho i muscoli un po' dolenti. Bene, oggi riposo. Non saprei cosa fare di intellettivo...

2022-02-24 16:07:10

BB 42/100

Oggi riposo...sono riuscita a riposare anche dopopranzo, che di solito mi stresso, anche se dormo. Penso che avere una "vita sociale" aiuti il pensiero, che è potente, a regolarizzare la frequenza cardiaca ed il riposo. Stamattina quando ho detto a Diego che ero calata di un etto, ridacchiava. Per me, dall'osservazione, è un grande risultato. Probabilmente tra tiroide e manopausa il metabolismo è rallentato parecchio. Ha fatto bene il dr. Zonta a prescrivermi un TSH, quando gli dissi che buttavo su un kilo con un tozzo di pane serale.

2022-02-24 18:25:05

stasera Pizza da Apo

Mi sento stanchissima dopo una giornata di riposo, germin dice che ho caricato circa +53. Ho un certo senso di freddo, la pelle delle mani molto secca. Ho mangiato anche la pallina di gelato con la panna al confin con Diego e gli ho proposto la pizza stasera. Chissà cosa dirà la bilancia domattina...ma vorrei tirarmi su il morale...adesso scrivo due righe a Logiudice

Caro Dr. Logiudice,

Sono Barbara Scremin, una sua paziente “telematica”. Le scrivo perchè mi sento molto stanca, pur avendo fatto una giornata di riposo, ho un vago senso di freddo, la pelle delle mani secchissima (non so se c’entri qualcosa), sono a dieta da un mese circa, e tra alti e bassi sono riuscita a perdere 1kg, intervenendo sia dal punto di vista del movimento, quasi quotidiano (circa 6 km di camminata al colpo). Ricapitolando prendo litio 600mg mattino

450 serale e lurasidone 37mg la sera, una terapia buona la attuale, perchè quella da crisi invernale era molto pesante. Tirosint 100+25 fiale da lunedì a venerdì, sabato e domenica 100. Sono anche in menopausa. Lo psichiatra mi ha prescritto un TSH assieme alla litiemia, programmato per il 9 marzo. Stasera voglio un po' di gioia e vado a mangiare la pizza col mio compagno, spero di non tirare su 1kg, le saprò dire. Che ne pensa? Cari saluti, Barbara

FEBRUARY 25, FRIDAY

2022-02-25 05:40:13

carteggio con l'endocrinologo

Il giorno 24 feb 2022, alle ore 23:57, Cristoforo Lo Giudice cristoforo.logiudice@gmail.com ha scritto:

Buonasera...purtroppo il litio interferisce nel metabolismo della tiroide. Vedremo gli esami....se è andata a mangiare la pizza ha fatto più che bene. C. Lo Giudice

Caro Dr. Logiudice,

Ebbene sì, la pizza era molto buona, all'Angelo e il Diavolo di Marostica. Sono stata molto contenta, al posto dei carciofi sconditi e due fettine di prosciutto cotto. Ho bevuto acqua come al solito, per altre bevande vivo di ricordi...

Però l'ho pagata cara, +1,3 kg stamattina, dai tanto sudati 77.5 ai 78.8 di stamattina, ritornata al punto di partenza. Sembra un maleficio inverosimile, eppure la bilancia è la stessa.

Le chiedo se assieme al TSH devo fare anche FT3 ed FT4.

Penso che non aspetterò il 9 marzo a fare le analisi.

Grazie ed un caro saluto e buona giornata

Barbara

PS. Nulla di preoccupante per l'orario mattutino, ho dormito quasi 9 ore, vado a letto molto presto...

2022-02-25 06:47:26

e cosa c'è da dire?

ho scaricato 15 stanotte, tutta stressata. Peso 78.8kg invece dei 77.5 di ieri, +1.3kg, per aver mangiato una pizza ieri sera alle 19 con Diego, da Apo. E dove lo mettiamo tutto un mese di movimento e di dieta? Una pizza farà 500 Kcal, un kg sono più di 3000, dacchè ne so. Che diamine, la mia tiroide crea dal nulla? Sembra quasi antiscientifico, ma io non faccio colazione stamattina, solo caffè amaro e al massimo uno yogurt se proprio avrò il buco allo stomaco. Devo smaltirla nel più breve tempo possibile. Penso di aver messo su muscoli, di sicuro, quelli non devono essere spariti con la pizza, il metabolismo dovrei così averlo tirato un po' su. Cerco di essere obiettiva e di consolarmi. In effetti la posologia del tirosint è la stessa da parecchio tempo, direi da qualche anno, in cui portavo per la maggior parte del tempo la litiemia a 0.5. Poi almeno da un anno a questa parte, specialmente l'anno scorso l'abbiamo aumentata a 0.8, 0.7, 1 anche, adesso da qualche mese dovrebbe essere a 0.7, stabilizzata. Forse sì, potrebbe essere che il TSH sia un po' in sofferenza rispetto a prima, è da un anno che la litiemia è più alta. Mi pare persino impossibile, ma anni fa con il litio il TSH mi era andato a 58, ero a dieta con la dietologa, la stagione alpinistica era buona, e

FT4 ed FT3 erano solo leggermente alterate, certo che ricordo che se mangiavo una pizza tiravo su 1kg secco. Adesso ne tiro su 1.3kg. Quando con Diego abbiamo fatto il Pradidali mi ero portata hamburger e zucchine scondite nella scatoletta, non potevo nemmeno mangiare un panino, sennò andavo su di peso, nonostante i 1000 m di dislivello. Ho avuto una volontà di ferro. Non che il tirosint mi abbia poi fatta dimagrire, ma il TSH è tornato a posto, ho avuto anni in cui il peso era circa lì, kg più kg meno. Non sono arrivata mai ai livelli di quest'anno e guardando le statistiche il peso è salito piano piano inesorabile, fino a +10kg, alle soglie degli 80kg dello xeplion. Alla triste epoca portavo la taglia 50, adesso ho la 48, forse perchè tuttosommato ho messo su muscolo, che è meno voluminoso. Non ho mai pesato più di mia mamma a parte quella volta di molti anni fa. Forse anche con il primo ricovero e lo zyprexa, nel 2011, in un mese di ricovero avevo tirato su 8 kg-mi faceva una fame notte e giorno, da impazzire. Forse sì, c'è qualcosa che non va, almeno me lo auguro perchè tutto questo non è normale...io perdo un etto quando un altro perderebbe almeno mezzo kg, o io un tempo avrei perso anche 1kg in un giorno, me lo ricordo bene. Forse perdevo muscolo? Può darsi, non si deve dimagrire velocemente per dimagrire bene, cioè perdere grasso. La menopausa...devo dire che va abbastanza bene, le vampate quasi non le sento più, speriamo continui così e vada migliorando il tutto. Di giorno qualce lievissimo calore, ieri forse anche una volta o mai, la notte ultimamente non ho ricordi di svegliarmi col viso tutto sudato a guardare la radiosveglia. Preferirei evitare di prendere la terapia ormonale sostitutiva. Questa è una cosa positiva non da poco, è una grande cosa, è una grandissima cosa positiva. Ho dovuto prendere Klaira per un paio di anni, dove le vampate erano ogni 15 min, giorno e notte-roba da dar di matto-e l'endometrio era ancora secretivo all'ecografia. Spero ben si sia seccato tutto e di essere felicemente in menopausa senza disturbi vari. Così mi godo il mare e al diavolo i pannolini! Dopo questo esame di coscienza, due righe all'endocrinologo le scrivo.

2022-02-25 07:12:08

Esame di coscienza

Caro Dr. Lo Giudice,

Alla luce delle sue due righe mi sono fatta un “esame di coscienza”. In effetti all’epoca della attuale posologia, portavo per lo più una litiemia a 0.5. Da più di un anno è stata aumentata per prudenza a 07, 08, 1, attualmente, se non sono cambiate grandi cose dovrebbe aggirarsi sui 0.7, 0.8. Ed è pure da un anno che il mio peso va su, negli ultimi due anni ho preso 10kg, vabbè che c’è stato il covid che ci ha messi tutti un po’ sedentari, ma l’estate scorsa (litiemia 1) ho fatto notevoli lotte con la bilancia, e così era da anni che non mi succedeva, e le ho perse. Guardando le statistiche (registro tutto sul telefonino), la maggior parte dei kg li ho presi l’ultimo anno, guarda caso con l’aumento della litiemia. Che dire? “Mi auguro che ci sia qualcosa che non va”, perchè non so più che santi chiamare. Alla fine dell’estate non mi andava più bene niente di quel che da anni mi era sempre andato bene.

C’è chi dice che anche la menopausa ha le sue colpe, io non lo so. Ho preso due anni la pillola ormonale Klaira, perchè avevo vampate ogni 15 minuti giorno e notte, l’ho smessa ad ottobre, si può dire che ho avuto questi sintomi, però sopportabili, fino all’altro giorno. Adesso sto abbastanza bene, lo dico per scaramanzia, sennò direi bene, e preferirei evitare di prendere la terapia ormonale sostitutiva. C’è chi dice che fa ingrassare, e mi manca solo quella in repertorio. Meglio avere il ventaglio in borsa!

Grazie e buona giornata Barbara

2022-02-25 17:26:09

ero triste triste

ho mangiato una pallina di gelato da Gino con Diego, ma durante il viaggio di andata avevo parlato di dissapori e divergenze di vedute con Silvia, ed i "Baessati" un certa vacanza comune nel settembre 2014. Parlare di queste cose fa solo male al cuore, al mio, anche se forse volevo educare un po' lo spirito di osservazione di Diego, che è piuttosto scarso. Con mio immenso piacere in gelateria è riuscito a rendersi conto della bontà dei gelati nelle diverse gelaterie che frequentiamo, "il pupo" fa progressi...gli faccio sempre notare cosa va e non va di quello che mangiamo quando andiamo fuori...lui dice che non si accorge di niente perchè non "ha olfatto", per cui sente meno anche i gusti...secondo me è questione di educazione ed attenzione. Vero è sì, che io sono molto molto sensibile, da "ex allergica", se c'è qualcosa che non va sto male e se mi va bene, vomito subito, lui no. Sto veramente male solo io.

Dopo il gelato mi sentivo malinconica e triste, appunto. Sulla via del ritorno gli ho chiesto di venire con me al supermercato a prendere qualche bistecchetta e mi ha detto va bene, serviva qualcosa pure a lui. Mi sono divertita molto, abbiamo preso le cose per il fine settimana in 5 persone, verdure che mi piacciono e la carne per me...varie cose per mamma. I brutti pensieri sono andati via...mi diverte fare la spesa con lui, è partecipe e mi sono sempre compiaciuta di poter scegliere con lui gli alimenti per i pasti comuni, cosa che succedeva di solito al mare. Una spesa sana, per la mia dieta. Lui dice che smaltirò la pizza in un paio di giorni di movimento, abbiamo sabato pomeriggio e domenica mattina...ah, dobbiamo andare domani a prendere l'abbonamento del treno! Lui ha comperato gli integratori per la bici e la crema da barba, domani mattina ha intenzione di andare in bici per un giro di una trentina di km, mi fa piacere, lui è contento e non passa la mattina a tagliare la legna.

Orsù ce la farò a rimettermi in forma...assesteremo gli ormoni tiroidei, mi sa che è doveroso, le evidenze sperimentali dicono che qualcosa non va, non è normale quello che mi sta succedendo con il peso corporeo, è antiscientifico. La tiroide non duole se è in disfunzione, fa il suo gioco, lento ed inesorabile, che dai sempre la colpa a te stessa di tutto...e pian piano lieviti, non sapendo neanche chi ringraziare...mica ti passa la fame...anzi ti senti pure stanco e mangi per tirarti su, per avere la forza di andare avanti...un altro sintomo dell'ipotiroidismo è la stanchezza, per cui sei fottuto e precipiti nel baratro. Bisogna forse tenere d'occhio la litiemia ed il TSH simultaneamente, e se ci sono grosse variazioni nella concentrazione di litio la terapia tiroidea deve essere adattata, da quello che ho capito dalle considerazioni dell'endocrinologo. Per quanto riguarda il metabolismo in menopausa, adesso mi documento subito.

FEBRUARY 26, SATURDAY

2022-02-26 08:13:01

77.4kg!!

Ieri sono stata a stecchetto, specialmente la sera: due uova sode con due carciofi, un cucchiaio di maionese al posto dell'olio, tanto per vivacizzare un po', un tozzetto di pane...10h47 di sonno, BB+11, sonno molto riposante dalla mezzanotte. Ho notato che se

sto più leggera la sera, la qualità del sonno migliora. Con la pizza avevo barre arancioni di stress tutta la notte.

Allora che dire? Diego aveva ragione che quel 1.3 kg l'avrei smaltito nel giro di un paio di giorni...allora, giustamente gli allenamenti sportivi, la dieta il tutto protratto per un mese impegnativo hanno costruito una massa muscolare migliore ed alzato un po' il metabolismo basale. Questa è realtà e non fantasia, l'impegno premia. Però anni fa che ero a dieta col TSH a 58, a smaltire una pizza ci mettevo una settimana. Penso di avere il TSH solo lievemente alterato, con la stessa terapia tiroidea della litiemia a 0.5, attualmente a 0.7-0.8.

Adesso c'è il fine settimana conviviale in 5, la cena di stasera, il pranzo di domani, e forse anche un'altra cena con Pio e Bea: ci sto attenta e mangio adeguatamente ai miei problemi, specificandoli loro, non sono una persona con un metabolismo normale, lo devono capire e rispettarmi invece di prepararmi crostini e salsine a raffica.

Poi oggi pomeriggio faccio Marsan basso con Diego ed i miei bastoncini, con pallina di gelato a metà strada, rigorosamente prima delle 16...come ho fatto ieri, e non ha dato problemi. Mi dà il piacere di uno stacchetto allegro all'attività fisica, e anche un po' di forza per affrontare l'itinerario a ritroso. Domani mattina Marsan alto, colline di S. Benedetto, vedremo se pallina di gelato o mela nello zainetto. Poi ho letto ieri che in menopausa non devono mancare i latticini, almeno 3 volte la settimana, per l'apporto di calcio alle ossa. La dieta che seguo è sostanzialmente corretta, anche per la menopausa.

Diego ha ancora il cellulare spento, ho tentato due volte di chiamarlo per comunicargli il bel risultato, che conferma le sue ipotesi. Devo aver sì perso grasso e messo su muscolo, l'ho visto bene ieri dalla pancia, dove c'è la pelle un po' cadente...non un bello spettacolo, ma se continuo così piano piano e adotto in permanenza questo stile di vita, anche il ricambio nei tessuti farà il suo gioco, e tutto si assesterà. "Ho svuotato" un po' un cuscinetto adiposo non da poco.

Sentito Diego, che ha un lieve mal di testa. Lo Giudice non mi ha risposto, aspetta di sicuro i risultati delle analisi.

FEBRUARY 27, SUNDAY

2022-02-27 12:48:49

77kg!! Obiettivo settimanale raggiunto!

Adesso devo continuare così, inesorabile. Ho fatto stamattina le colline con Diego, ieri non ho avuto la forza di fare nulla, ero stanchissima. Oggi mangio per pranzo come tutti gli altri, a piccole dosi, per non fare la figura della schizzinosa. Qualcosa può divagare, ma solo a mezzogiorno insegna la dottoressa Bordignon. Mi ha fatto bene la tagliata di ieri, mangerei una bistecca anche oggi, ma non posso. Allora il prossimo obiettivo è per domenica 6 marzo ed è di 76.5kg, mantenendo i ritmi di movimento e l'alimentazione da protocollo, sono a Padova lu-ma-me, poi un po' di riposo in TL, poi movimento, dovrei riuscire ad arrivarci. Barbara, mettitelo bene in testa, 76.5kg. Metti in pratica quello che hai imparato Barbara, anche un po' di maionese sugli zucchini di PD non guasta, un piccolo pezzetto di pane la sera, ok, non dovresti se ma ti aiuta a tener duro fallo...

FEBRUARY 28, MONDAY

2022-02-28 08:12:38

regalo della domenica: 77.6kg!

ieri sera ho mangiato solo uno yougurt ed un po' di pane, per compensare il pranzo che non avevo ancora digerito, idem mamma, eravamo noi due tranquille. Al solito sono andata a letto presto, ho riposato bene, barrette blu dalla mezzanotte, +11 nel sonno, niente male. Secondo me il merito di questo aumentato livello di rilassamento notturno rilevato è dovuto al fatto che le caldane della menopausa sono pressocchè sparite, con mio grande sollievo. La vita è un piacere senza avere il cuore che sistematicamente ed improvvisamente accelera, un gran calore al tronco, la fronte ed il viso che iniziano a sudare...Ce l'ho fatta senza la terapia ormonale sostitutiva, un bel sollievo, visto che sono già sovrappeso lo stesso. Pensavo di aver calato mezzo kilo stamattina, invece l'ho messo su. Che dire, pazienza, il pranzo della domenica: seppur porzioni piccole ho mangiato bigoli al ragù, cotechino con polenta, funghi, e crostoli...già, mezzo kilo più che meritato...l'arancia l'ho mangiata alle 17.30, lo yougurt ed il pane serali sono alimenti proibiti... Niente in confronto ad un paio di domeniche fa, con Beatrice, che la sera mi ha rifilato pure una fetta di torta, col risultato che il mattino dopo pesavo 1.8kg in più...sigh. Diciamo che questa domenica è andata bene. Per smaltire più di 1kg della pizza ci ho messo due giorni...forza Barbara, devi arrivare all'obiettivo di 76.5 per domenica prossima, ugualmente. Ce la farai, attenendoti al protocollo. Poi andando a PD fai movimento.

Parlando di cose belle, ieri dopo il pisolino (fino alle 16.20) e la merenda (io arancia, Diego crostoli e coca cola), siamo andati al Decatlon in cerca di uno zainetto piccolo e leggero per me, che ho sempre bisogno della borraccia capiente, del tabacco, dei fazzoletti e di vari effetti personali. Ho una bella bosa zainetto di camoscio, ma non è molto in tono con l'attività sportiva e con la primavera. Vedevo che quelli che "arrampicavano le colline" avevano piccoli zainetti della Decatlon. Diego ne ha trovato uno leggerissimo e carino, in tono anche con il mio abbigliamento sportivo estivo, lo userò molto volentieri anche a Porto, senza il bisogno di ricorrere sempre ad un marsupio sovraccarico. Sono molto contenta, Diego ha voluto regalarmelo lui...è sempre molto carino con me...io provvedo ai generi alimentari...etc. cose di vita pratica.

Sulle colline ho dovuto tenere il piumino aperto...non so ancora come dovrei abbigliarmi, non lo so, non lo so, nè mi è venuta l'ispirazione ieri girando per le corsie del negozio. Boh? Forse usare il piumino rosso corto? Un pile ed un antivento? Io e Diego abbiamo una giacca impermeabile nuova, ma forse è ancora troppo freddo quando partiamo...non lo so. Darò un occhio in rete quando ho tempo.

Oggi a PD sarà una giornata con un lavoro delicato ed interessante: la funzionalizzazione delle NPs con Cloruro da HCl, dovrò chiedere avri consigli a Moreno: centrifuga, tempi, concentrazione...

Ho preparato il solito pranzo meglio riuscito e collaudato per le trasferte: 2 zucchini al vapore con un cucchiaio di maionese, una mozzarella da 100g, un po' di prosciutto cotto, un po' di pane...felicità, e si lavora bene fino a sera, ci si è nutriti da protocollo, e l'aver aggiunto un po' di maionese invece dell'olio rallegra decisamente il tutto. Le due mele per gli intevalli, caffè solubile q.b. Sabato pomeriggio avevo anche comperato i peperoni, andranno per la prossima settimana, perchè quando sono a casa gradisco molto un bel piatto di verdura cruda, che è impossibile portarsi al lavoro, o quasi, diciamo scomodo assai.

mi dico contenta di cominciare questa settimana

2022-02-28 13:53:42

diario sperimentale

Ho centrifugato in una eppendorf bilanciata alla bilancia analitica di PtNP super H2O per 15 min a 5000 giri ed eliminato il surnatante (NPs più piccole e risospeso in super acqua quelle più pesanti, un attimo al sonicatore e tutto ok. Ho fatto gli spettri ottici di frazione leggera e pesante, il plasmone della pesante è "più bello". Ho aggiunto alla frazione pesante HCl 10-4M in eguale quantità nella eppendorf, messo al vortex per 10 min, cominciato cicli di lavaggio con acqua super (circa 4) fino a pH7, ho fatto lo spettro ottico ed il plasmone è lievemente shiftato verso il rosso è broad e poco piccato, brutto insomma. Controlleremo al TEM anche queste particelle funzionalizzate Cl, più un'altra frazione pesante che devo preparare, ma rispetto ai lavaggi è una cosa veloce. Se c'è tempo al TEM potremmo anche controllare la frazione leggera.

Queste NPs sono state preparate a 20 Hz, col laser nuovo, 1064 nm, 150 microsec di delay, fluenza non misurata ma bassa, perchè Moreno mi ha insegnato, le NPs vengono più grosse, tempo di ablazione 1h, spostato il target ogni 1-2 minuti coi micrometri.

Quella che la funzionalizzazione con Cl (da HCl) non sembri funzionare è un vero peccato, comunque vedremo cosa è successo al TEM domani alle 14. Forse ne abbiamo messo troppo di HCl...non lo so francamente... Almeno l'idea di fare una selezione delle NPs più grosse è un'idea che può funzionare per ottenere il SERS-UV, le scorse erano di 5 nm di diametro-le più grosse, e Moreno ha detto che è difficile ottenere sers con NPs così piccole.

Mi sento tanto stanca ed affaticata...forse la tiroide non va bene, mi sento troppo stanca, ma lucida, non può essere colpa del latuda37.

MARCH 1, TUESDAY

2022-03-01 09:53:13

fatti i prelievi: litio, TSH, FT3, FT4

Alle 16 avrò gli esiti. Spero tanto sia colpa della tiroide questa mia dannata stanchezza...spero proprio sia così, così basterà una correzione della terapia tiroidea per sentirsi di nuovo bene, all'altezza della vita normale di una persona. Ieri sono arrivata in università alle 9, e fino alle 10 non sono riuscita a fare nulla, dalla stanchezza. Poi ho fatto il mio lavoro, ma sono tornata presto, troppo stanca. Stamattina pesavo da "vuota" 77.6kg, non sono riuscita a smaltire quei 0.6 tirati su col pranzo di domenica, sebbene avessi avuto porzioni molto piccole. Mi sembra di avere un peggioramento progressivo nelle forze, forse perchè ho cominciato a piangermi addosso...a farci più caso. "Dio fa che sia la tiroide!" Una correzione della terapia e sono a posto. Chiamo il mons. Negrin e annullo l'appuntamento? Forse meglio aspettare, magari dovrò ripetere gli esami con la terapia modificata...E se il TSH risultasse normale? Forse il Dr. Logiudice saprà apportare qualche correzione...una volta esami alla mano mi chiese: "ma lei come si sente?" Spero tanto di tirarmi su, sono stanca di essere stanca.

Oggi ho il treno alle 10.40, arriverò in studio alle 12, metto su una centrifugazione per recuperare la "frazione pesante" per il TEM e mentre va la centrifuga pranzo. dalle 14 alle 15 avrò il TEM, non ce la faccio a prendere il treno delle 15.16, lo prenderò alle 16.16-arrivo

17.20. I risultati delle analisi li controllo in treno, dovrò partire dallo studio alle 15.30, come mio solito.

La funzionalizzazione con 1 microlitro di HCl, potrebbe essere un'idea, su una eppendorf di 1ml di NPs pesanti. Farò lo spettro ottico e vedrò come va, poi al limite un atro TEM, tutto mercoledì, che avrò da fare anche il DLS con Lucio alle 12. Ho tutta la mattina di tempo per lavorare, magari anche con qualche extra ormone tiroideo in corpo. Di questo parlerò con Moreno, un TEM in giornata non so se me lo faranno, meglio arrangiarsi con gli spettri ottici, e prenotare, in caso di esito positivo un TEM la prox. settimana. Intanto oggi il TEM dovrebbe darci qualche indicazione sull'accaduto alle particelle pesanti funzionalizzate, con raffrobto alle non funzionalizzate che preparo oggi prima di andare al TEM.

Comunque questa spossatezza non è fantasia, così come non era fantasia il dolore alla spalla, qualcosa dalle analisi deve per forza venir fuori, così come dalla RMN.

A Serenella ho detto stamattina che non ho più caldane da qualche giorno...me ne è venuta una poco fa, ma veramente lieve, mi sono tolta il maglione et voilà! Non ho sudato la fronte ed il viso come "una volta".

Per ora dovrebbe essere tutto, mangio la mela e preparo lo zaino.

2022-03-01 15:05:07

TEM tre frazioni di Pt new laser

la frazione leggera era schifosa, quella pesante bella di circa 30 nm particelle, presenza ancora di NPs leggere, consigliabile almeno un lavaggio dopo la prima separazione dalla frazione leggera. Le pesanti funzionalizzate con HCl 10-4M avevano un bell'aspetto, alla faccia del loro spettro ottico. Però noi vogliamo un plasmone più simile a quello della frazione pesante, in modo da non andare in prerisonanza con la 266nm. Forse erano anche piuttosto diluite rispetto alle altre due frazioni. Dobbiamo decidere con Moreno se avere Cl in tracce o averne molto, cosa che si può discutere anche con Alberto. Il Na era sicuramente in tracce, e spostava di 1 eV se non ricordo male. Domani facciamo il DLS delle tre frazioni. La mattina potrei anche preparare un campione funzionalizzato 1ml pesante, 2microlitri HCl 10-4M, non dovrebbero servire molti lavaggi e poi ne controllo lo spettro ottico, parlandone magari prima con Moreno e con Alberto stasera al tel.

Sono le 15, max 15.30 me ne vado

MARCH 2, WEDNESDAY

2022-03-02 08:32:14

77.3kg, -3hg

Eppure ieri sera ho dovuto mangiare un po' di tortellini con la panna, pane e gorgonzola, 2 fettine di salame. Ero stremata, avevo persino male ai muscoli delle braccia, del resto ometto. Visto che la tiroide è in buon compenso stamattina ho fatto la colazione completa, anche con le 3 fette biscottate e 3 cucchiaini di marmellata, che non sia anche questo che mi rende troppo stanca, il tirare troppo la cinghia rispetto al movimento che faccio.

In treno ho incontrato Barbara Peruzzo, mia coetanea infermiera a Cittadella. Mi sta simpatica, è una cara persona. Mi ha detto che anche lei ha periodi in cui le vampate se ne vanno e periodi in cui se ne tornano. Spero che non se ne tornino, che se ne siano andate in via definitiva.

Quando arrivo all'università mangio la mela, ho fatto colazione alle 5.30 stamattina, ma mi sento bene per ora, forse un po' di carboidrati mi hanno fatto bene. Mi bevo pure un nescafè. Con Moreno vediamo i TEM e decidiamo il da farsi. Oggi alle 12 faccio con Lucio il DLS. Magari provo a sentire Cinzia ed Alberto (che ieri sera non ho trovato in studio), per sentire se bastano tracce di cloro sulla superficie per modificare apprezzabilmente la WF.

Il resto tipo lo spettro ottico dobbiamo discuterlo con Moreno, io non so se quella prerisonanza al plasmone possa dare problemi di autoassorbimento del segnale SERS.

Oggi a pranzo ho portato i tortellini avanzati ieri sera, un po' di prosciutto cotto e zucchine scondite. Ho scordato di prendere su un tozzo di pane, ma un po' di carboidrati li ho dai tortellini, sfogliavelo-poca roba.

Dal punto di vista psicologico sono contenta di sapere che la tiroide è in compenso, cercherò di stare attenta alle cose che veramente entrano in gioco nella mia forma fisica, nella stanchezza etc. Forse più che il litio a 0.9 era la denutrizione a fare il suo gioco! Forse tutto il movimento mi fa mettere su muscoli, mamma ha detto che le mie gambe le sembrano più asciutte, e forse anche a me. Bene, covid permettendo questo è il mio nuovo stile di vita, da protrarre nel tempo. Quando sarò a Porto ed andrò a PD in auto, cercherò di compensare con assai più comode camminate coi bastoncini, sul lungomare o nel parco, nel tardo pomeriggio...assai più comode perchè senza zaino pesante...magari allungherò un po' il passo. Comunque anche a me sembra di avere un po' più di tono muscolare, ed un aspetto un po' migliore, meno pancia per esempio, di sembrare un po' più asciutta. In fondo 10kg ben persi, cioè di massa grassa, mi fanno passare da una taglia 48 ad una 46 allo stato attuale delle cose. Forse perdere 10 kg di massa grassa non vuol necessariamente dire perdere 10 kg di peso alla bilancia, se metti su muscolo fai una "sostituzione" con il grasso, forse un po' meno, ma non è il mio mestiere, non lo so, lo dico per consolarmi del poco peso che perdo. Ma allo stato attuale delle cose, di certo non ho perso una taglia! Solo la 48 mi è leggermente un po' lasca, il che significa che c'è molta strada da fare, e che devo tenere duro, tenacia e serenità, gli sforzi vengono ripagati. Non so se con quei 6 etti del pranzo di domenica, pesati il lunedì mattina, persi 3 il mercoledì, arriverò all'obiettivo 66.5kg domenica mattina, ci provo.

2022-03-02 14:07:26

Diario di laboratorio

DLS e Z potential di frazione pesante e frazione pesante clorurata sono molto simili, -60mV e distribuzione diamtero di circa 100nm, indice di sicura aggregazione. Rifarò lo spettro ottico delle pesanti appena misurate, potrebbe essere che siano aggregate con il tempo, semplicemente, quindi dovrei aspettarmi una banda plasmonica più larga.

Mi rimane da ricordare il comando per evidenziare il diametro delle nanoparticelle con imagej, lucio usa backspace, ma viene una linea pietosa. Io usavo un control non so cosa. Ho il tempo di farlo finchè aspetto che si liberi il cary. Comunque queste misure statistiche posso farle nei prossimi due giorni di TL, meglio fare le cose urgenti e tornare a casa prima. Tra le cose urgenti, dopo aver fatto gli spettri ci sarà da liberare buona parte del "mio" bancone di laboratorio, perchè finita la sessione d'esame sono tornati gli studenti. Metterò tutto in una scatola, pronto all'uso per lunedì. Butto via le frazioni leggere, che non ci

servono a nulla se non a fare confusione, tengo le pipette con le tettarelle, devo mettere in una boccetta la soluzione per lavare le cuvette a caldo, il beacker lo lavo e lo ripongo.

Secondo Moreno HCl non deve essere in tracce, ma il cloruro deve ricoprire bene tutta la superficie. Lui vorrebbe anche facessi uno spettro con NaCl addizionato alle pesanti per vedere se queste aggregano, io non avrei nessuna voglia di farlo, ma pur di farlo contento mi tapperò il naso e lo farò, sacrificando l'eppendorf delle particelle pesanti che ho-prima ovviamente le "misuro" da sole, questo sì lo ritengo doveroso e necessario. La prossima settimana mi potrebbe andare via tutta a funzionalizzare le particelle che ho preparato, e la cosa la devo fare "in batteria", tante eppendorf tutte dello stesso peso, via le frazioni leggere, una pipetta di acqua, rispospensione in ultrasuoni, centrifuga ed eliminazione del surnatante (tanto per fare un ulteriore lavaggio), acqua una pipetta, HCl 10-4M una pipetta sonics, vortex 10 min, centrifugazioni e lavaggi almeno 4 (dall'esperienza della volta scorsa) fino a raggiungere pH 7. Questo per le funzionalizzate, me ne servono in quantità sufficiente a preparare un silicio per XPS-UPS, che Moreno vuole rigorosamente prima di qualsiasi misura SERS...questo ci risparmia anche di dover preparare un nuovo campione per Francesco, perchè se vanno bene le cose e la WF aumenta apprezzabilmente, Francesco poi può riciclare il campione da Cinzia. Moreno non disdegna la posizione del plasmone delle funzionalizzate, sebbene un po' broad, che si presume sia dovuto ad aggregazione. DLS gli darebbe ragione. C'è da riguardare il plasmone delle pesanti appena viste al DLS appunto, che in un paio di giorni si sono "stagionate"...entrambe precipitano un po' durante la notte sul banco, ma si ridisperdono immediatamente muovendole leggermente.

Se ci riesco tengo anche un po' di soluzione madre, se Moreno ritiene che si potrebbe provare con le pesanti a fare un campione per il SERS, ma forse, data la loro WF, se proprio ci servissero le potrei ripreparare. La cosa, nonostante la curiosità scientifica di vedere se NPs più grosse (20nm) delle scorse (5 nm) fossero in grado di dare SERS-UV, non è prioritario. A noi serve anche alzare la WF, quindi concentrerò i miei sforzi a cercare di fare un ottimo campione per Cinzia.

Il giorno 4 ho riunione di istituto, chissà che nel discorso della gestione dei laboratori, non si riescano ad avere delle priorità all'XPS-UPS. Moreno comunque mi consiglia di "stare buona", di aspettare, che delle volte non si rifiutino di farci le misure...

Il cary è libero, fumo una sigaretta ed agisco.

MARCH 3, THURSDAY

2022-03-03 07:33:20

78kg stamattina

ok, ieri ho mangiato un po' di più, ma non così tanto da non meritarmi di mantenere il peso! Stentavo a credere alla bilancia stamattina! Se mangio troppo poco ho male a tutti i muscoli e non ce la faccio a tirare avanti. Quella di oggi è una giornata di TL, sedentaria, posso mangiare meno. Stamattina ho preso solo il caffè con uno yougurt, manterrò basso il tenore alimentare di questa giornata e delle seguenti. Quando vado a PD, con tutta quella strada a piedi e con lo zaino pesante mi serve un po' di più per sopravvivere. Però mi sono guardata l'addome allo specchio e mi sembra che i volumi si siano ridotti, il che è incoraggiante. Con

quest'altalena di muscolo e grasso è difficile capirci qualcosa dalla sola bilancia. Farò del mio meglio secondo coscienza, bisogna stare calmi ed i risultati dovranno pur arrivare.

Mi sono svegliata presto, ho dormito 8h33 solamente, forse vado normalizzandomi, però il mio pisolino oggi pomeriggio non me lo toglierà nessuno! Forse sto prendendo un ritmo di vita più normale, ma se dormo tanto e sto bene, avendo una buona vita diurna, di certo non vedo di che preoccuparmi. Ho ancora l'incubo del sonno disgraziato dell'anno scorso col resilient...la vita diurna era un trascinarsi. W il latuda37! W il litio!...e anche gli omega 3...gli ormoni tiroidei ovviamente... Ho preso le mie medicine ad orario padovano, il che è buono. Poi mi sono data il colore ai capelli-che ho in posa-perchè cominciavo ad avere almeno 4-5 mm di ricrescita, e mi dà l'idea dell'essere trasandata...i capelli in ordine vogliono dire tantissimo per me. Poi 5 euro ed un po' di buona volontà e la vita ti sorride. Poi faccio i capelli anche a mamma. Lei ha i capelli ondulati e ha bisogno della tinta dopo un intervallo di tempo doppio rispetto al mio che li ho lisci e più scuri di lei. Poi lavato via il colore, metto in posa il balsamo e vado a fare una bella doccia, così sono veramente in ordine e mi butto alle spalle i giorni padovani, fisicamente più faticosi.

Oggi verso le 16-16.30 viene Diego, e sono contenta. Devo guardare le bollette di Porto della corrente elettrica, fare un totale annuale e dirlo a Diego, perchè al nonno dal mercato libero hanno chiesto 1200 euro-questi ladri. Spero abbiano sbagliato qualcosa, ma io del mercato libero non ne voglio sentire parlare. Le mie bollette col servizio elettrico nazionale a maggior tutela erano assolutamente normali, comunque provo a fare un totale su un anno.

Ieri mattina fino a Cittadella, in treno, ho fatto il viaggio con Barbara Peruzzo, e siamo state molto bene assieme, è una bella persona. Il viaggio di ritorno, col treno delle 16.16 l'ho fatto con Monica, di Cittadella. Abbiamo conversato con molto piacere, e stentavo a crederci, perchè "ci conosciamo" da anni, ma lei di solito si isola e legge e-books a tutto spiano. Ho avuto l'impressione che abbia gradito il tempo passato assieme anche lei. Ieri sera a letto ero stranita per questa vita sociale, avrei avuto voglia di prendere 20 gocce di En ma erano in cucina...cosa è cambiato? Forse senza aloperidolo sono cambiata io...non lo so...buon Dio, sto diventando una persona "normale"? Certo che questo farmaco mi toglieva la parola, e forse non solo questo. Sto diventando una compagnia piacevole? Signore, sono sempre stata molto sola...isolata dagli altri per il mio male incompreso...come spaventassi la gente...lo dirò al Dr. Zonta, certe cose si devono dire, sono nostre conquiste, dure lotte, e la sua inestimabile competenza ed amorevolezza. Anche con Diego sono riuscita ad affrontare discorsi difficili, mi sembra che mi cerchi un po' di più. A casa mi rispettano, mi lasciano cenare alle 18.30 senza farmi grossi problemi, la nutrizionista me l'ha consigliato, poi io faccio loro compagnia in poltrona, ed ovviamente preparo anche per loro. Poi voglio andare a letto presto, non mi insultano più, mamma mi ha detto ironicamente "portiamo pazienza perchè sei ammalata", ma me l'ha detto con dolcezza e con il sorriso. Mi pare un sogno, finalmente un po' di pace ed un angolino mio nel mondo.

2022-03-03 09:43:33

Nutrizionista giovedì 10 ore 16.30

Mi sono ripesata dopo la doccia-ovviamente con i capelli asciutti, avevo anche "evacuato"...77.7kg, ma avevo un buco sullo stomaco ed ho magiato quindi la solita banana. Mi sono detta: se riesco col sapone a togliere gli anelli dalla mano destra-cosa che

un mese fa non mi era riuscita-prendo appuntamento dalla Dr.ssa Bordignon. Sono riuscita a toglierli ed ho preso subito un appuntamento. Non penso di essere sulla strada sbagliata, ma per esempio ora, che ho tagliato di parecchio la colazione del protocollo che mi aveva dato nel 2019, ho lo stomaco che mi brontola...tra mezz'ora mangio la mela, grazie al cielo... Vorrei che con le sue misurazioni ad elettrodi ed il suo computer mi desse un protocollo adatto alla mia nouva situazione fisica: terapia psichiatrica assestata (sto bene e sono sotto seria cura), menopausa conclamata e risolta (circa 3 anni ci sono voluti), probabilmente un nuovo metabolismo da studiare, immagino cibi da ridistribuire e non so quant'altro-ho bisogno di essere indirizzata per ottimizzare i risultati, e mi ci serve una consulenza professionale. Nel 2019 non ero in menopausa, ero con il TSH a 58-adesso è ok-ho bisogno di essere indirizzata controllata e rassicurata. Ho da parte 3 stipendi circa, posso farmi aiutare, mi sento sotto sotto perduta, faccio un passo avanti e due indietro con questa bilancia. Devo capire cosa mi sta succedendo, che decisioni alimentari prendere, fidarmi di un professionista. Non mi sognerei mai di fare a meno del Dr. Zonta, per esempio, così come del Dr. Logiudice. Non so cosa di preciso succede ad un organismo in menopausa dal punto di vista metabolico, sembra che tutte lievitiamo, qualcosa di serio cambia, bisogna imparare a conoscersi, e ribadisco che considero una buona idea farsi aiutare, poi lei è anche una ginecologa, anche se non esercita più questa professione. E' un medico di base non un'apprendista stregone con manie alimentari...io la volta scorsa con lei mi sono trovata bene, ed ho ottenuto risultati tangibili, come mai nella mia vita di diete dimagranti, le più bizzarre. Speriamo bene, e guardiamo con fiducia al futuro...

2022-03-03 10:50:26

sono stanca adesso

mi sono alzata troppo presto, troppe emozioni...non ho voglia di fare niente adesso. Ho cambiato l'aria della stanza-satura di fumo-e mi prendo mezz'oretta di pausa sul divano, poi preparo per mezzogiorno. Voglio rilassarmi un po', se ci riesco. Sennò prendo En, il mio "paradiso artificiale".

2022-03-03 10:53:35

quando ci vuole ci vuole

20 gc En, è da ieri sera che ne ho di bisogno, e così sia.

2022-03-03 15:10:33

ho dovuto prendere 20 En alle 11

per eccesso di ansia. Ne avevo bisogno da ieri sera. Un pisolino postprandiale e tutto è più chiaro. Sono stata stupita dalla socialità, ma mi ha lasciata ansiosa. Sì, perchè so cosa vuol dire essere abbandonata, sentirsi "disorientata". Ed io sono un soggetto "a rischio". Socialità con prudenza, senza troppo coinvolgimento...non che ieri non sia stata prudente nei discorsi, ma al solito, apro il cuore. Ma le persone che non mi hanno mai abbandonato sono poche: Diego, mia mamma e mio fratello. Il Dr. Zonta, il Dr. Logiudice. Alberto e Stefano, i miei "direttori", Moreno, il mio professore. Anche la nutrizionista vedendomi "in crisi" anni fa si è scandalizzata. Non devo dimenticare queste cose e farmi prendere dai facili entusiasmi. Devo essere realista, sono un "soggetto fragile". Ho bisogno "di proteggermi", di essere indipendente anche emotivamente. Non vorrei più crisi nere, di quelle che ti spezzano l'esistenza. Devo avere i miei "punti di riferimento", le mie persone fidate, le altre prenderle con più leggerezza, il tempo mi farà vedere meglio le cose. Ovvio che sono insicura!

2022-03-03 18:47:35

Diario di laboratorio

Ho fatto ieri prima di andare via gli spettri ottici di pesanti e pesanti funzionalizzate-queste ultime troppo diluite, le avevamo portate ad 1ml, circa 2 pipette pasteur, per le misure DLS. Ero disperata, lo spettro era pressocchè piatto. Moreno non ci ha visto problema e mi ha detto di riprecipitarle con la centrifuga...giustissimo, non ci ero arrivata, lunedì prossimo lo faccio. Poi alle pesanti, che davano uno spettro decente, e che al TEM erano similissime alle funzionalizzate-ma le funzionalizzate sembravano più aggregate in grandi clusters...ma il TEM non fa testo per quanto riguarda l'aggregazione, ho aggiunto un po' di NaCl e controllato lo spettro ottico: appiattito di brutto. Le PtNPs dell'altra volta, senza la fase di "purificazione" dalla frazione leggera in centrifuga, non aggregavano con NaCl: questo significa che l'ablazione RICHIEDE questa eliminazione della frazione leggera, almeno per Pt è così. Le pesanti avevano una carica superficiale in media di -48mV, le pesanti funzionalizzate Cl di -54mV. Il raggio idrodinamico delle pesanti è risultato essere di 125 nm, le pesanti funzionalizzate di 139 nm. Non grandi differenze in questo esperimento, ma negli spettri ottici la differenza per quanto riguarda l'aggregazione è veramente notevole. Moreno crede poco al DLS, e mi sa che ha proprio ragione, fa testo lo spettro ottico, unitamente al TEM.

La prossima settimana-devo fare la domanda di missione domani dopo che saprò dal CSM il nuovo appuntamento col Dr. Zonta-farò in serie la funzionalizzazione con HCl. Prima elimino la frazione leggera, poi faccio un lavaggio (se Moreno dice) poi funzionalizzo con HCl 10-4M in super H2O, circa volumi uguali, 10 min di vortex e poi lavaggi e recuperi alla centrifuga. Devo ottenere una quantità apprezzabile di NPs, per la deposizione su Si per UPS-UPS: Moreno vuole vedere la situazione della WF e del Cloro prima di fare tentativi al SERS, ed ha ragione.

Domani mi metto a fare le statistiche dai TEM, perchè è un lavoro lungo che non posso interrompere. Comincio dalle pesanti funzionalizzate, che sono quelle che contano.

MARCH 4, FRIDAY

2022-03-04 07:46:53

sono più tranquilla

77.7 kg, prima della pipì. Ho mangiato banana, kiwi e bevuto il caffè, il tutto dopo le medicine ovviamente. Ho sentito anche Diego, gli ho detto che sono più serena di aver preso la decisione di affidarmi ad una professionista per la "forma fisica". Sì, ho la coscienza abbastanza pulita, seguo a braccio un suo vecchio protocollo...ma io non sono più fisicamente la stessa persona. Non mi riesce col mio impegno a stare dietro alla tabellina di obiettivi più che realistici che nel 2019 avevo con lei: circa mezzo kg a settimana, il che vuol dire 2kg al mese...ma se ben ricordo talvolta era 1kg al mese di grasso e su uno di muscolo...che casino! Io non ci capisco abbastanza...le visite erano ogni 15 gg, ed 1 kg di grasso lo perdevo, sì. Adesso da sola mi stresso troppo, non mi capisco e mi ossessiono. Il protocollo che ho non ho il coraggio di seguirlo alla lettera, ho bisogno di un nuovo protocollo per donna in menopausa...e devo fare tutte le mie domande del caso alla dottoressa, esprimerle le mie perplessità, e le mie paure...come con lo psichiatra, solo che qui curiamo il fisico. Mamma subito, quando le ho detto ieri che mi sarei affidata alla dottoressa per rimettermi in sesto mi ha quasi mandata a quel paese, poi si è messa

tranquilla e mi ha chiesto: "quando vai da lei?". Non posso stressare il Dr. Zonta per le mie frustrazioni alimentari! Lui ne ha già abbastanza con la mia testa, con il suo lavoro. Mi devo scusare con lui. Al momento dovrei vederlo dopo la visita con la nutrizionista, così brevemente gli racconto. Alle 9 devo chiamare il CSM per il nuovo appuntamento, appunto come annotato ieri. Alle 11 ho la riunione di istituto, importantissima. In giornata devo comunicare all'eni la lettura del contatore del gas. Nelle ore lavorative devo fare le statistiche dei diametri delle pesanti funzionalizzate innanzi tutto. Poi, dopo il pisolino arriverà anche Diego, appena può. Potrei lavare il suo giubbotto e stenderlo a sgocciolare, domattina portarlo all'asciugatrice della lavanderia. Devo controllare di avere 5-10 euro per la cambiamoneta. Mi pare che io non debba usare la centrifuga.

2022-03-04 10:53:11

tra poco riunione IOM-CNR

ho preparato la tavola, svuotato la lavastoviglie, preparato pentole con l'acqua e pesato anche la pasta. Non so a che ora finisca la riunione di istituto. Avevo appena finito che to', è arrivata mamma con una bella testina ordinata dal parrucchiere...era giù stamattina, le ho detto di mettersi a posto la testa, perchè a vedersi in disordine il morale si abbassa ulteriormente...è da ieri, dopo la tinta che glielo dico, finalmente stamattina si è decisa.

Ho messo a lavare il piumino di Diego, centrifuga a 300 giri max, 40°C, il che vuol dire che domattina lo porterò all'asciugatrice dopo che avrà avuto il tempo di sgocciolarsi per bene. Domattina sono libera da quanto ne so...forse sa da fare un po' di spesa con mamma, ma ho tutto il tempo, non ho domani impegni lavorativi, è sabato, finalmente. Ieri ho chiesto a Diego di andare a mangiare la pizza da Apo a pranzo, così siamo fuori dalla confusione e stiamo un po' io e lui in pace...dopo aver fatto le colline sarà sicuramente ancora più buona. Poi, forse, quando sarò a dieta sotto controllo professionale, me la sognerò. Uno sforzo mirato bisogna pur farlo, e si farà, anche in virtù del fatto che non sarà fatto "alla cazzo".

Non vedo l'ora di abbracciare Diego, oggi pomeriggio. Ieri ho fatto tante ore magari oggi una pausa ci sta, e riusciamo anche ad uscire un po'.

Mamma domattina la mando a Cartgliano a comprare il pane buono per tutta la settimana, di solito le fa bene allo spirito. Spero che quest'anno il mare la rigeneri un po', e che l'umore migliori. Ha questo ginocchio protesizzato che le dà problemi, deve fare una vita tranquilla, e la mia casetta al mare è il posto ideale: poco da fare, aria buona, sole ed ombra, giardiniere.

2022-03-04 18:58:34

mi sto rilassando psicologicamente un po'

grazie alla decisione di farmi seguire dalla nutrizionista, da sola è stato molto difficile e duro...era ok, però visto che ai fatti ho ottenuto risultati non in sintonia con gli obiettivi, è bene farsi aiutare, alleggerisce psicologicamente. Essere il trainer di se stessi, in più senza sufficienti competenze tecniche è stremante, e si incorre in delusioni, come mi è successo. Devo condividere la tensione con un' esperta.

Oggi pomeriggio, quasi fosse un "addio al nubilato" sono andata con Diego al confin a mangiare la pallina di gelato con la panna montata...esperienza insegna che prima delle 16 non fa danno. Magari dovrò cambiare questa bella abitudine per un lungo periodo.

Domenica, dopo le colline ho in programma la pizza "d'addio" a pranzo, reca meno danno che a cena.

Ci siamo fermati alla mival sport al ritorno ed ho preso un piumino sintetico leggero un po' più lungo del mio rosso, più adatto alle camminate in questa stagione, ed un paio di pantaloni che mi andassero bene, in sintonia col piumino. Così non vado sempre via in tuta e mi cambio, per sentirmi più carina. Ha voluto regalarmi tutto Diego, "el me homo", come ho detto al cassiere...dire "il mio cavaliere" era adatto ad un ambiente più raffinato, quale quello di Apo, qui il tutto era più rustico. Diego si è comprato un bell'orsetto mattone melange con la cerniera, che ha scelto lui, perfetto. Così arrivata a casa ho messo in lavatrice il mio piumino bianco, oramai troppo pesante per le nostre "imprese sportive". Domattina vado alla lavanderia e lo porto ad asciugare, assieme a quello di Diego, asciugatrici separate. Mi piace molto andare alla lavanderia.

Ho fatto notare a Diego che nonostante il suo dire di non avere "fiuto", quindi di non assaporare in maniera sufficientemente raffinata, sono stata compiaciuta del fatto che si fosse accorto delle differenze di bontà dei gelati nei vari posti che abbiamo frequentato, gli ho detto che certe cose vanno educate, e che lui sta imparando, è più attento. Io sono come l'assaggiatore del re.

Non ho fatto chissà cosa ma non capisco se sono stanca...oramai è sera, ho prenotato il solito tavolino da Apo 8F se c'è il sole per domenica a pranzo. Forse mi verrebbe da piangere e non so perchè...la giornata è stata proficua secondo la tabellina di marcia, ma non so che cosa ho...forse ho bisogno solo di avere Diego vicino, di un po' d'amore e rassicurazioni. Forse non so se ho paura del futuro, ho paura che una crisi mi stronchi senza lasciarmi il tempo di progredire...di fare programmi...mi sembra di non pensare a niente, ma in realtà non lo so con sicurezza. Forse è solo sera...coraggio Barbara, domani pomeriggio vai a camminare con Diego bardata di nuovo, con i tuoi bastoncini fedeli. Ma vorrei tanto piangere...oh se ne fossi capace! Forse sento di aver fallito nei miei propositi di farce da sola? Non so mi sento più leggera, ma triste...non so cosa mi succede. La "depressione esuberante" la chiamava la mia compagna di stanza in collegio Monica Tolotti, ed erano i tempi in cui ero una persona "normale", senza l'etichetta di "malata di mente". Monica non aveva poi sbagliato di molto, anche se era solo una studentessa di biologia, più grande di me.

Diego non risponde al cellulare, al solito sarà sotto carica e dovrò fare a meno del suo conforto.

Mio fratello Paolo è tornato dal lavoro, dove per politiche aziendali sta andando tutto a scatafascio...è lì dall'internato di tesi, e come lui rischiano il posto in molti di "insostituibili", l'attuale politica è di licenziare, senza criteri di raziocinio basati sull'esperienza dei lavoratori...gli piange il cuore, ma purtroppo l'azienda non è sua e se i padroni si affidano a cattivi consiglieri e sono essi stessi scriteriati, lui e gli altri sono impotenti davanti a questa situazione. Si dicono l'un l'altro di dormire sonni tranquilli che un altro posto con la loro esperienza lo troveranno di sicuro. Mi dispiace molto di sentire queste cose, anche io di difficoltà lavorative ne ho avute "fino all'altro giorno" quasi, ed ho 50 anni suonati. Paolo 1 e mezzo meno di me.

Stamattina ho messaggiato con Giulio, con umorismo, sui lavori che mi aspetto fatti per aprile...sono stata decisamente simpatica! Se riesce si mette sotto la prossima settimana, dopo avermi fatto un preventivo.

Adesso vado a preparare la tavola e ceno

MARCH 5, SATURDAY

2022-03-05 07:11:59

77.6kg

nonostante la giornata sedentaria, i crostoli nel primo pomeriggio ed il gelato con la panna, ho perso un etto. Io francamente non ci capisco niente. Domani avrei avuto l'obiettivo 76.5kg da raggiungere, con quel mezzo kg che avrei dovuto perdere questa settimana. Francamente non lo so. Sono disorientata e comunque serena di aver preso la decisione di farmi aiutare. Non devo perdere "il nervo", oggi pomeriggio si fa Marsan basso, domattina le colline, fidi bastoncini alla mano. Ho appena visto che i pantaloni che ho preso ieri sono 46, credevo 48...mi stanno a filo e sono elasticizzati, lì erano carenti di taglie sopra la 46, si vede che è un negozio per sportivi "in forma". Li riprovo stamattina e mi guardo allo specchio, sennò ho lo scontrino.

Ho scaricato BB di 14 punti stanotte-lieve stress, cioè ho avuto la frequenza cardiaca un po' più alta ed un po' più variabile, forse sono un po' ansiosa, ma mi sento bene. Mi rilasserò in lavanderia, posto che mi piace tanto. Sonno 8h44, sta normalizzandosi, partivo dalle 11 ore e passa. Mi sveglio poco prima della sveglia ad orario lavorativo, meglio così, sto prendendo un ritmo normale.

Chissà, forse con la dietologa dovrò fare delle rinuncie...adesso mi prendo le mie piccole soddisfazioni, ma se devo effettivamente dimagrire, cosa che così mi riesce a stento, anche se mi sono tonificata parecchio, cioè perdere una buona quantità di grasso corporeo, la devo ascoltare. Quando avremo raggiunto l'obiettivo, ho imparato in questo mese "a fare il mantenimento", e qualche sfizio potrò togliermelo rimanendo indenne. Io in effetti devo aver perso grasso, devo averlo sostituito con il muscolo, acquisendo una silouette più gradevole, ma quello che praticamente riesco a perdere con la sola attività fisica ed il protocollo del 2019, non in menopausa, è francamente troppo poco, e mi crea frustrazione, oltre che confusione alimentare...non so che pesci pigliare. Sì, in questo mese ho imparato molto, ma adesso devo imparare dalla dottoressa. Ho passato anni ad essere quasi stabile come taglia, poi la pandemia, la sedentarietà, l'eccesso di cibo, la menopausa, le mie crisi supermedicalizzate...e lì dire sedentarietà è ancora poco...direi letargia. Per non dimenticare l'insonnia della prima menopausa e dell'anno scorso col resilient in primavera-estate...veglie notturne e sfinimento diurno, tamponato a suon di tramezzini. Povera me! Spero che questo mio rimettermi in sesto abbia un carattere stabile nel tempo. Non voglio più crisi autunnali che mi distruggano tutto il lavoro psico-fisico che ho fatto finora e che sto intraprendendo. Confido che il latuda, unitamente al litio mi saranno di grande aiuto. Latuda non aumenta l'appetito, come haldol in grande quantità, sembra che renda molto efficiente e stabile la concentrazione ematica di litio, anche solo a 37mg...mi spiegherà il Dr. Zonta. Io prima del latuda per averci 0.9 dovevo impazzire, prendere molto più litio carbonato, contare i caffè, ed aver quasi paura di bere ed urinare. Adesso posso dire che sto piuttosto bene, non sono ipertimica, cosa che non mi diverte per niente, dico l'essere ipertimica...è snervante, poi è il preludio all'essere irragionevole...e poi patatrak, il buio

nella mente...l'ospedale psichiatrico, e mesi e mesi per venirne fuori, per ritrovare una "normalità". E' come avere una vita per sei mesi all'anno...no, no, il Dr. Zonta quest'anno lo ascolto, lui mi salverà, prendendomi per i capelli...no, faremo in tempo, non mi prenderà per i capelli, spero che se il "mostro" si presenterà puntuale all'appuntamento, lo schiacceremo assieme, fino a fargli uscire le viscere...lo odio quel mostro...non gli permetterò di impossessarsi di me di nuovo. Alle prime avvisaglie corro ai ripari. Ho armi per combattere...ed il Dr. Zonta.

2022-03-05 07:38:47

al Dr. Zonta

Non volevo oberarla di cose da leggere, ma sono andata a finire sull'ipertimia, e lei mi aveva chiesto la volta scorsa se fosse a questa che "puntavo" come status di benessere…forse molti anni fa sì, mi pareva fosse bello, ero "l'anima della compagnia". Ma le risparmio un'altra pagina del mio diario e le dico solo che la mia compagna di stanza in collegio all'università, laureanda di biologia, mi disse con affetto un giorno, che io avevo la "depressione esuberante", che mi pare una definizione stupendamente azzeccata… Forse in quest'anno con lei, dottore, sono cresciuta, senza l'haldol ho continuato a ragionare anche se stavo male, schiacciata dalla terapia pesante, e la ringrazio di esserci, per tutti gli inestimabili minuti che passa a spiegarmi le cose, a prendersi cura di me e a rassicurarmi, ad educarmi. Senza contare il tempo di lettura…spero almeno di offrire qualche stralcio di umanità, sono le mie spremute di cervello e di cuore, mai si sa che possano essere di una qualche utilità, a me sì, a lei faccio fare un lavoraccio...

Grazie, a presto Barbara

MARCH 6, SUNDAY

2022-03-06 17:58:00

la domenica è quasi finita...

domani si va a PD, una bella scarpinata...ho appena messo sotto carica il garmin. Domani dovrò funzionalizzare pressochhè tutto quello che ho, e assolutamente, fare i lavaggi, perchè non posso rimandarli al giorno dopo. Devo essere ben organizzata in questo lavoro in serie. Devo fare le eppendorf tutte dello stesso peso, sennò faccio casino con la centrifuga, poi estrarre il surnatante, aggiungere acqua e ripesarle tutte uguali e via dicendo. Tra un lavaggio e l'altro fino a ph neutro, devo soniccarle tutte. Devo prepararmi il pranzo per domani...spero che mamma mi faccia lei i peperoni, li ha tirati fuori, io adesso non ne ho voglia.

Abbiamo fatto le colline, e pizza da Apo, pisolino e gelatino a Marostica. Stamattina pesavo 76.9, neanche male per un'autoditatta...beh, non proprio, ho imparato un po' di cose la volta scorsa dalla Bordignon. L'obiettivo sarebbe stato 76.5. Mi sono guardata allo specchio stamattina con Diego, e qualche miglioramento si nota, davvero. Teniamo duro, poi fare attività fisica è bello, mi piacciono le camminate coi bastoncini.

Adesso guardo la messa da Sant'Antonio.

MARCH 7, MONDAY

2022-03-07 06:51:05

77.8kg, +0.9kg

Non mi angustio, comincerò con la dietologa a fare un "lavoro ben fatto", ieri pizza, poi gelato il pomeriggio...pizza la sera +1.4 kg, pizza il mezzogiorno + 0.9 kg, osservazione

scientifica. Sì, così mi libero e mi alleggerisco psicologicamente. Ho passato un mese a fare pesate e calcoli. Sono esasperata.

Ho almeno un quarto d'ora prima di andare in stazione, vorrei buttarmi alle spalle i brutti ricordi, le umiliazioni subite, e pian piano ricominciare una nuova vita, con pensiero positivo. Anche per Diego, che poverino lo faccio martire...penso di aver colmato la misura e che sia arrivato il tempo di essere lieti e felici, le camminate saranno più spensierate.

Ho revocato la donazione ultima, a playing for a change...basta. Mi ci compro una bistecca per me...lo so, mangiare secondo dieta è più costoso, poi devo pagare anche la dietologa ed ho i lavori a Porto. Mi viene un colpo ad ogni prelevamento automatico sulla prepagata, adesso basta. Non è tempo. In futuro quando le cose miglioreranno magari anche ridonerò, come faccio di solito.

Ieri era la prima domanica di Quaresima, mi impegno a "rinunciare" alle amarezze, ai pensieri tristi, ad essere costruttiva ed attenta.

2022-03-07 11:46:55

Diario di laboratorio

Ho aspettato Moreno, e alla mia domanda "cosa vuoi che io faccia?", mi ha detto che non devo dire così, che devo pensare che io sono una ricercatrice dello IOM, che sono qui per fare delle cose con lui. Comunque mi ha detto che sarebbe interessante preparare NaCl 10-3M e aggiungere qualche microlitro in una cuvetta con particelle pesanti, facendo aggiunte progressive in cuvetta-cioè non riempiendolola del tutto, raccogliendo tutti gli spettri in modo tale da vedere due componenti, il plasmone ed una componente più piccola, "verso il rosso". Per fare questo devo cercare di avere una buona concentrazione di NPs pesanti, cioè farne due eppendorf in centrifuga, sennò il tutto risulterebbe povero. Devo preparare NaCl 10-3 M, ho acqua super in una cuvetta, la riciclo. Devo rifare la baseline con acqua super...ovviamente sempre cuvetta da 2mm pulita.

Io credevo di mettermi a centrifugare a tutto spiano, e funzionalizzare tutto, ma è meglio che questo lavoro lo faccia domani quando non mi serviranno più le frazioni pesanti non funzionalizzate.

-preparare NaCl 10-3 -preparare due eppendorf di madre equipollenti, centrifugare, eliminare il surnatante e fare anche un lavaggio. Aggiungere super h2o poca, e recuperare le NPs a volumi tali che la cuvetta, che tiene circa una pipetta pasteur non sia piena.

H. 11.45, sono pronta per partire con gli spettri, ma saranno misure lunghe per cui prima pranzo.

2022-03-07 14:14:48

Diario di laboratorio

con NaCl 10-3M con aggiunte in cuvetta fino a 1400 microlitri vedo solo una diminuzione dell'assorbanza, ma non cambiamenti dello spettro.

Vorrei che Moreno vedesse, potrei fare NaCl molto più concentrato, e fare piccole aggiunte, togliendo un po' di soluzione nella cuvetta. Il punto è: quanto più concentrato? 1M? aggiungere che so, 2 microlitri al colpo, così evitiamo l'effetto di diluizione...

2022-03-07 18:32:00

Diario di laboratorio

ho preparato NaCl 0.2M e fatto aggiunte da 10 microlitri in cuvetta: esperimento riuscito in 4 mosse. Moreno ha detto che potremmo provare il SERS a 488nm. Ok, domani funzionalizzo tutto quel che ho con HCl (previa eliminazione particelle leggere), poi ripreparerò per ablazione le NPs pesanti per il SERS a 488nm, aggiungendo NaCl come dallo spettro migliore ottenuto oggi.

Notizia gravina: mi è caduta per terra la cuvetta da 2mm, danno di 250 euro, 1h di TEM costa 120 euro, ho già fatto 45 min. Moreno sollecita che lo iom mi finanzi un po'. Io non credo sia possibile, ma forse comperare 4 cuvette lo possono fare. Avrò anche bisogno di acqua super, 250 euro, ma prima voglio ottenere risultati SERS con questo Pt funzionalizzato Cl.

Più tardi Stefano dovrebbe chiamarmi, ma non so se si ricorderà. Adesseo vorrei chiamare Alberto.

Io in 250 ml di super h2o ho messo 2/10 di microlitro di HCl 12M...non conoscevo le scale della pipetta, per curiosità controllerò il pH con la cartina, avrò subito la concentrazione di Cl-, domani faccio pure due conti. Le NPs funzionalizzate questo cloro, hanno uno spettro dal forte comportamento di aggregato, per cui non andrei più su con la concentrazione di cloro. Potrei anche fare una prova con la soluzione più concentrata, che è a pH1...o forse no. Sono solo un po' perplessa che il DLS ha detto che gli aggregati pesanti-funzionalizzate erano di circa 100nm, entrambi, sebbene il loro spettro ottico fosse assai diverso: le pesanti puro plasmone, le funzionalizzate decisamente aggregate. Lo Z-pot delle funzionalizzate era negativo poco più delle pesanti (non funzionalizzate). Moreno di questi dati non si fida molto, e adesso dico, a ragion veduta. Non puoi mettere a punto un protocollo di preparazione basandoti sul DLS/Zpot. Bisogna fidarsi del TEM e dello spettro ottico.

Stefano mi ha appena detto al tel. che solitamente non si danno piccoli finanziamenti ai ricercatori, ma di mettergli giù le cose di cui ho bisogno, es. h2o, cuvette, tempo macchina al TEM, poi magari ne riparliamo dopo che XPS_UPS avrà dato un risultato, spero positivo ed incoraggiante.

MARCH 8, TUESDAY

2022-03-08 07:30:50

77.3kg, -0.5kg

procede lentamente ma bene. Ho roposato bene, secondo il garmin, 8h53min, svegliandomi alle 5.20 circa. Il tempo mi è servito per fare bene colazione, prepararmi ed anche mettere in ordine. Stamattina non ho mangiato lo yogurt ma 3 fette biscottate con la marmellata, come da protocollo, perchè ieri mi sono dovuta fermare in stazione a prendere caffè e brioche, non buona come quella dell'ospedale S. Bassiano...Si vede che non so cosa faccia questo protocollo, facevo fatica a seguirlo all'inizio, forse ti cambia qualcosa, fattostà che in un mese sono arrivata quasi a seguirlo del tutto. Forse chiederò alla dottoressa, anzi sì.

2022-03-08 17:08:48

Diario di laboratorio

Scritto a Stefano, previa discussione con Moreno: 2 cuvette in quarzo passo 2mm (2x250 euro), 1l di acqua centripur zero conduttività nominale (250 euro), 10 ore/anno di TEM (120 euro/ora, tot 1200 euro). Speriamo bene, non sono grosse cifre.

Adesso peso le eppendorf e centrifugo 5000rpm, 15 min, prelevo il surnatante, un lavaggio in super h2o, poi aggiungo un po' d'acqua e HCl dil. Vortex 10 min e poi lavaggi. Ultrasuoni ad ogni fase di recupero. Controllo il pH dell'HCl dil. circa 5. quindi abbiamo Cl- 10-5M

Mi sa che forse, dovendo prendere il treno alle 18.16, per via dello sciopero, partenza da qua h 17.30, no no, la deposizione su Silicio la faccio domani mattina, e finito il tutto torno a casa. Non mi metto a depositare oggi pomeriggio, devo essere riposata, vedere quanta roba ho, i lavaggi sono molti da fare per arrivare a pH7. Questo è il lavoro di oggi e non si discute. Non posso rischiare di fare lavori fatti di fretta e magari male. Domani mattina prima di iniziare mi procuro la busta, la compilo, metto dentro il tesserino mensa per Francesco, taglio il silicio in base a quanto materiale ho facendo un compromesso con le esigenze di Cinzia, deposito, e prevedo mi andrà la mattina per fare uno strato decente, se riesco porto io alla Tognoni, sennò lascerò la cosa da fare a Lucio. Anzi no, Nicoletta c'è fino alle 15, dovrei farcela a consegnare la busta.

h16.17: Ho depositato anche il campione e preparato la busta da portare a Nicoletta domattina. Mi sono solo un po' angosciata perchè l'evaporazione dell'acqua ha lasciato il campione pressocchè incolore. Forse mettendo una goccia d'acqua diventerbbe marrone di nuovo, peut etre. Ho scritto a Cinzia e a tutti i collaboratori cercando di incentivarla a trovarci un buco in laboratorio, ho anche girato la mail a Stefano con le dovute premesse. Stamattina, dopo il mio preventivo Stefano ha stanziato 3000 euro sulla collaborazione Unipd/disc/nol, per i consumabili ed i TEM. Non so come funzionerà dal punto di vista formale, ma è un problema degli amministrativi, che risolveranno con Stefano.

Mi ha anche chiamato Giulio, e stasera probabilmente mi farà già un preventivo, confido che inizierà presto i lavori. Poi pittura mio fratello.

Che farò domani? Statistiche, salvataggio spettri ottici, elaborazione dati...sostanzialmente. E torno presto a casa, che stasera arrivo alle 19.30-partenza da qui tra un'ora, alle 17.30.

Poi finalmente giovedì ho la Bordignon h. 16.30, venerdì mattina il tribunale e lunedì mattina alle 9 il Dr. Zonta.

PD ma-me-gio: cosa faccio? Moreno in un attimo mi ha trovato la soluzione: non vado in lab. finchè non è stata rinnovata la convenzione, poi dovrò fare 12 ore di corsi sulla sicurezza. Fatto ciò posso tornare in lab: devo ancora ablare Pt, funzionalizzare con Cl, fare il SERS a 488nm, magari in soluzione, magari anche depositando..su Si? non so. Cinzia prima di 3-4 settimane dubita di farci XPS-UPS, sono impegnata comunque. Avrò il mio gran da fare comunque.

Ablazione 2 giorni pieni, 6 ore almeno funzionalizzazione 1 giorno-spettro ottico di controllo. e così se ne va una settimana

Una settimana se ne va per i corsi sulla sicurezza

una settimana per il SERS a 488

Domanda a Moreno: aggregazione con NaCl sulle pesanti o aggregazione con Cloro? A 488 il sodio non dà problemi, ma io preferirei funzionalizzare con Cl, tanto per uniformità, però sento Moreno

MARCH 9, WEDNESDAY
2022-03-09 17:06:48

Diario di laboratorio

ho fatto gli istogrammi ed il fit gaussiano delle pesanti e pesanti funzionalizzate Cl: gli output dei fit sono gli stessi, 18nm il diametro ed 8 nm la larghezza della distribuzione dei diametri. Pensavo fossero un po' più monodisperse...forse le centrifugazion per selezionare dimensionalmente le dovrei prendere dall'articolo di Meneghetti-Amendola, ma stiamo a vedere XPS-UPS prima di pensare alla selezione dei diametri, si spera di trovare Cl su Pt e di aver aumentaro la workfunction in modo tale da poter sperare in un SERS a 266nm. Il nostro scopo è ottenere il SERS, non particelle perfettamente monodisperse.

MARCH 10, THURSDAY
2022-03-10 09:08:43

finalmente...

oggi alle 16.30 vado dalla Dottssa Bordignon per la visita dietologica, non vedo l'ora. Domattina partiremo alle 9 per il Tribunale di Vicenza, udienza 10.30, per avere mio fratello come amministratore di sostegno, l'assistente sociale viene per conto suo. Anche questa è una tappa importante per la serenità della mia famiglia, e la convivenza con me malata "di mente". Sembra orrendo da dire, ma purtroppo tutti temono che in crisi incappi in fregature e possa "rovinarmi", così la firma congiunta è un buon mezzo di difesa dei "miei beni", immobili...perchè di soldi ne ho veramente pochi, e li spendo con parsimonia. Io non penso arriverei a fare tali danni, un lume di ragione mi sembra rimanga, ma potrei venir truffata, peut etre. A me in fondo la doppia firma non costa niente, nel senso che non ho nessuna intenzione di vendere casa, nè a Bassano, nè al mare, per nulla proprio. Se mio fratello mi protegge, è il benvenuto, è soprattutto una serenità per la mia famiglia, appunto, e questo significa serenità anche per me, e meno panico loro, se si dovesse affrontare in futuro un altro periodo critico, che spero non si presenti mai più...però la certezza matematica non ce l'ha nessuno, ed il solo pensiero mi fa paura. Per via dell'udienza, questo sarà l'ultimo giorno di lavoro anche per mio fratello...sono molto in pena per lui in cuor mio...ferie forzate e prospettiva di licenziamento per malsane politiche aziendali, non solo per lui ma per moltissimi colleghi competenti con 25 o più anni di esperienza nell'azienda. Mi fa male, è mio fratello, gli voglio bene e lo stimo. Non temo per il suo futuro, finito l'iter un altro posto lo trova di sicuro, nel suo lavoro si è fatto molte conoscenze. Nel frattempo viene al mare, la sua consolazione. Devo proprio dire che quella casa al mare è stata un'ottimo investimento sulla felicità della famiglia, un punto di riferimento per la serena evasione dal quotidiano...e poi, come si fa a non amare il mare? L'orizzonte culla la tristezza di molte vite...rasserena gli animi, porta verso l'infinito. Stamattina, su consiglio di Adriana, ho scritto a Giulio, chiedendo possibilmente di contrattare un po' sul prezzo dei lavori esterni che mancano (sgabuzzino e passaggio auto), perchè rispetto agli altri lavori che mi ha fatto mi sembra piuttosto alto, e stimandolo e conoscendolo, non vorrei andare a chiedere altri preventivi. Gli ho detto che la porta di legno è mezza mensilità mia, dopo una vita di studio e 20 anni di gavetta, lavorando all'università ed alzandomi alle 5 di mattina... Mi ha risposto subito, alle 7 circa, di solito non lo fa...speriamo bene che si trovi un accordo, più tardi ci sentiamo mi ha detto. Adriana ieri sera mi ha detto che un los nidos l'ha venduto a 185Keuro, e che la mia casa, costata 180K+20 di lavori/arredi, andrebbe a non meno di 240K, che c'è molta domanda e poca offerta, comunque io non vendo, la casa a me serve

perchè ci si possa godere la vita, per quella che abbiamo davanti, mia, di Diego, di Paolo e Bea, di mamma e della sua Birba...ecco questa è la mia famiglia, e ci stamo giusti giusti, tutti assieme in quella casetta della serenità.
2022-03-10 10:09:29
Riflessioni qua e là
77.1kg, come ieri. Sonno spompante, con 30 gocce di En. Ero piuttosto inquieta ieri, per via che non capivo cosa volesse dirmi Moreno con "ricordati che tu sei una ricercatrice dello IOM", così andando di chat su whatsapp, ha risposto alle mie domande e placato un po' le mie inquietudini. Gli ho detto che lo psichiatra di queste cose non se ne intendeva. In sostanza mi ha detto che vuole che io in dipartimento conservi la mia indipendenza, che lui non si comporta con me come se fosse il mio capo di laboratorio, controllando se faccio bene o male le cose, assumendo che io le faccia sempre bene, che con me discute i risultati solamente, e che discuterà con me anche gli obiettivi futuri. Questo credo sia nato dal fatto che io giorni fa gli ho chiesto:"Moreno, cosa vuoi che faccia?", e dallo stanziamento IOM di Stefano di 3K euro sull'accordo di collaborazione IOM/DISC/NOL/Unipd, in fase di rinnovo in questi giorni, per le misure TEM ed i consumabili che mi servono per lavorare. Cercherò di comportarmi in maniera più matura, anche se non so ancora bene come, Moreno è il mio punto di riferimento, e lo resterà, collaboriamo assieme ad obiettivi comuni...non lo so, certo sì io lo considero un po' il mio capo, ed anche più di un po', mi fa sentire protetta. Lunedì alle 9 ho lo psichiatra, che ho tediato di scritti, che dirò? Mi sto abituando ad un po' di socialità leggera, ne ho anche di bisogno, me ne sono resa conto, perchè in treno sono andata a cercare Monica, per parlare un po', non c'era, così ho chiesto a Sonia, che mi conosce dal liceo, se potevo parlare un po' perchè ne avevo di bisogno, lei solida e tutta di un pezzo, e anche buona, e che sa che ho "problemini" di cui lei ignorava l'esistenza-tanto è tutta di un pezzo-confessati anni fa sul treno Bassano -Padova, mi ha acettata più che di buon grado. Le ho detto che ero un po' angosciata perchè mia mamma per via del suo ginocchio protesizzato doveva stare a letto, che alle 6 di mattina ho dovuto fare la lavastoviglie, e che mia mamma si lamenta sempre, come se si aiutasse ad affrontare il problema...così io soffro come un cane. La prox. settimana la porto con me dall'ortopedico, stavolta ho osservato tutto il suo iter e chiederò delucidazioni in proposito a queste anomalie con la sua protesi, magari danneggiata...magari qualche radiografia...quando la fece nel 2016 non aveva problemi e le lastre sono di quell'anno, lo so dalla scorsa visita ortopedica. Ho detto a Sonia che anche io ho qualcosa di rotto su una spalla dalla RMN, ma che sto zitta, non mi lamento, cerco posizioni meno dolorose, senza fare tanto rumore...Caratteri diversi, senza dubbio. Poi le ho detto che stavo abbastanza bene adesso, con la nuova terapia, e che speravo in bene per il futuro. Che non smetto di fumare, devo pur tenermi qualcosa...lei mi ha detto che mi ha sempre vista con la cicca, e si è fatta una risata...così mi ha chiesto se avessi mai smesso, le ho detto sì, la volta più lunga è stata un paio di mesi, ma mi ero messa a bere spritz, con conseguenze funeste...avevo guidato tutta la notte o quasi per arrivare da Trieste in Croazia, senza pagare l'autostrada, mi ero fermata a fare il pieno e a bere un whisky, lamentandomi che era solo il fondo della bottiglia...dormendo in auto frontemare...partendo la mattina presto per tornare a casa, all'alba, fermandomi poi a Redipuglia, perdendomi nei boschi, fermandomi a mangiare pane e salame in un capanno con i cacciatori...vino no, ma un certo liquorino che avevano fatto loro non l'avevo potuto rifiutare...2 ore di sosta nel bosco per smaltire, rimessami per

strada ecco un mancamento...Dio mio, e mi ero già schiantata su un muro distruggendo la macchina...per fortuna non c'era nessuno e non feci male a nessuno, nè a me stessa...per fortuna c'era un muro solido ed alto a sufficienza, non ho guardato quanto fosse lo strapiombo...poi un'ambulanza mi portò al pronto soccorso del Cattinara, vomitai, da lì allo psichiatrico dell'ospedal maggiore, dove "alla reception" mi presentarono una sigaretta dicendomi: "questa te la offriamo noi, poi le altre le fumi solo se hai i soldi..." li avevo, non capivo, non fumavo da due mesi...forse si doveva fare così...ma mi sentii sollevata, mi fumai la sigaretta e ne mandai a prendere un pacchetto, di quelle più forti. Avevo una stanza singola "per quelli gravi", e mi lasciavano fumare anche la notte là dentro. Così non ho più smesso. Penso che in fondo faccio meno danni a fumare, senza che vada in cerca di altre emozioni...Ovviamente Sonia mi ha dato ragione! Che dire, mi ero alleggerita, non di poco, il viaggio in treno è volato, ci siamo divertite tutte e due! L'ho tanto ringraziata del bene che mi aveva fatto, ascoltando le mie ansie. Ah, giusto, oggi dopopranzo niente caffè, sennò le misurazioni dietologiche vengono falsate, e sono importanti!

2022-03-10 10:48:33

probabilmente è meglio

che non mandi pagine di diario al Dr. Zonta, se non è estremamente indispensabile, ha già tanto da fare. Basterà che io metta in ordine le idee per me stessa, e che poi succintamente, gli racconti delle "mutazioni" esistenziali che mi stanno succedendo, tipo che apprezzo anche qualche amicizia leggera e qualche chiacchierata buffo-seria, sulle mie disavventure, se capita. Sul treno, mi sono trovata a cercare compagnia e condivisione...certo con persone che conosco da molto tempo e che non mi hanno mai ferita. Amicizie da treno. La maggior parte del tempo sto da sola, scrivo o guardo dal finestrino e mi riposo.

2022-03-10 11:26:03

cose da fare, cose da organizzare...

Di lavoro ho gli spettri ottici da sistemare, quelli con NaCl di sicuro, su origin per correggere il salto della lampada a 800nm, con igor questo è un problema. Gli altri spettri pesanti, leggere e funzionalizzate dovrei averli già sistemati, comunque ci butterò un occhio, sono cose veloci. Non so bene che altro potrei fare...lo scipero dei treni mi ha fatto lavorare il doppio l'8 marzo, così ieri sono riuscita a fare anche le statistiche. Domani mattina va col tribunale, oggi alle 16 max. parto a piedi per andare dalla dottoressa Bordignon. Forse venerdì pomeriggio passerà Diego, così lavorerò veramente poco, poco ho da fare, in realtà...le due lezioni di francese...tra mezz'ora devo preparare per pranzo.

Il punto veramente importante che devo attendere è XPS-UPS, per vedere se il cloro si è attaccato al platino, e quanto si sia modificata la workfunction, se si è attaccato dovrebbe essersi modificata. So che i complessi cloroplatinici li ho studiati ad inorganica 2, quindi una certa affinità dovrebbe pur esserci...purtroppo i tempi di attesa della Cinzia sono così lunghi...magari per fare porcherie...questo lo dico io, certo...

La prossima settimana devo produrre particelle, circa 2 mattinate, poi scegliere con Moreno se fare le misure a 488nm in soluzione con NaCl o in soluzione con le particelle funzionalizzate...in quest'ultimo caso serve un'altra mattinata di lavoro. Le misure SERS è meglio farle avendo calma e tempo a disposizione. Per la produzione mi servono 3 mattine secche per le funzionalizzate. Magari faccio metà funzionalizzate e metà pesanti con NaCl, misure direi in cuvetta.

C'è una cosa che ho osservato: durante le deposizioni su Si, una volta evaporata l'acqua lo strato depositato diventava sì opaco ma pressocchè incolore: forse i complessi del platino con acqua assorbono nel visibile, sennò in generale significa che c'è un assorbimento nell'ultravioletto. Queste particelle sono il più possibile pulite, e ne ho depositate veramente tante, il colore marrone con la presenza dell'acqua era intensissimo, poi spariva tutta la colorazione. Roba da cardiopalmo. Speriamo bene. Non sarò veramente finalmente sollevata finchè non vedrò le misure di Cinzia, stavolta una risposta è proprio importante, per la nostra ricerca e per la mia serenità, sono paralizzata o quasi, ho bisogno di sapere come sta andando questo tentativo del tutto inesplorato.

MARCH 11, FRIDAY

2022-03-11 18:46:35

la mattina, lettera al Presidente Draghi

Caro Presidente Draghi,

Sono una ricercatrice del Consiglio Nazionale delle Ricerche con 50 anni di studio sulla groppa. Sarà magari inutile, ma mi sento di scriverle qualche riga di considerazione in merito ai presenti avvenimenti, che magari possano essere da spunto, in mezzo a tanta confusione che vedo con disgusto ai TG. Io non sono una politica, ma una studiosa. Ok, c'è la guerra tra Russia ed Ucraina…che era Unione Sovietica, non dimentichiamo la storia. Ritengo che quello che sta succedendo sia preistorico: "o mi dai quello che voglio o vengo da te e spacco tutto"…questo sembrerebbe essere Putin. Ma il presidente dell'Ucraina ha le sue colpe, non si porta alla disfatta il proprio popolo…cosa voleva Putin? Uno stato cuscinetto e la Crimea, da quanto ho capito…non voleva la NATO sulle porte di casa…il che vuol dire averci gli Stati Uniti alle costole. Non voglio neanche andare a guardare su wikipedia, ma da quel che ricordo dalla scuola la NATO è nata dopo la seconda guerra mondiale, quando un Hitler ha spaccato tutto anche lui, un infelice, che aveva tentato di entrare all'accademia delle belle arti ed era stato rifiutato perchè giudicato "non abbastanza di talento"…e lui ha spaccato tutto dalla rabbia, ha cercato di costruirsi un mondo più giusto a sua misura…poi le cose degenerano sempre ovviamente. La NATO, da quel che ci capisco è "una specie di organizzazione di guerra", come può Putin, se non altro per orgoglio, ed è a ragione una persona molto orgogliosa, accettare passivo? Come può Biden non comprendere queste cose? Sono scandalizzata che la chiesa ortodossa Russa predichi la guerra giusta, il Cristianesimo è tutt'altra cosa…Cristo dice "porgi l'altra guancia", ma Putin è un capo di stato e non la pensa così anche se va in chiesa.

La Russia, dai miei studi è una "terra difficile", la vita climaticamente è difficile, dopo il crollo dell'Unione Sovietica le risorse sono state distribuite approssimativamente e la popolazione era molto confusa…ci sono i miliardari, ci sono i poveracci…con Stalin qualcosa nello stomaco l'avevano tutti, avevano altri problemi che non mi dilungo ad elencare e che conosco bene. Sempre perchè ho studiato con umiltà ciò che volevo capire. Io ok, capisco che c'è ancora un po' di dittatura in Russia…non mi permetto di criticare, un territorio di quella estensione multietnica immagino non sia facile da governare. Putin è un leader amato ed odiato, moto appariscente, e come ho detto orgoglioso…ex agente segreto, cintura nera di arti marziali (anche se ho sentito che per questioni filosofiche gli "è stata tolta"…possibile che non si possa andare incontro ai suoi capricci? In fondo che male facevano? Non era come accettare Hitler all'accademia delle belle arti? Invece di un pittore

abbiamo avuto la seconda guerra mondiale… Non so cosa cerca Putin nel profondo del suo cuore…lei caro Presidente, non potrebbe indagare e farci amicizia? Spaccare tutto è preistorico, è un male per tutti.

Ma di che cosa parlano tra loro tutti questi capi di stato, papa compreso? Mi pare di guardare un film insulso, di parole vuote. Sono le anime delle persone che devono essere toccate, deve prevalere il ragionamento, e se il bambino ha bisogno della caramella e piange, gli si dà la caramella, quando cresce non sarà più così. Non lo si riempie di botte perchè stia zitto. Quello poi fa sempre peggio, perchè è offeso.

Ho letto anche ciò che mi serviva di capire di un antico libro "Sun Tzu", ovvero "l'arte della guerra". Il succo è che si deve conoscere "il territorio nemico alla perfezione", e qui potrei dire "bisogna conoscere bene gli animi delle persone" in modo tale da avere la vittoria più grande, che è quella di non fare proprio la guerra, ma di crescere comunque.

Una piccola parentesi: io sono malata di depressione bipolare in cura, come Tolstoj, Pasternak e tanti altri…siamo ipersensibili e non abbiamo vita facile. Nel 2011-2012 stavo male e scrissi "da disperata" al Governo Italiano, cose disperate e confuse perchè non volevo assolutamente che venisse ucciso Geddafi…il resto è storia.

Ho revocato tutte le mie piccole erogazioni liberali, in quanto, comprata la casa l'anno scorso, conto i soldi, prevalentemente per alcuni motivi precisi: -save the children: mi sono scandalizzata del lusso dei kit scolastici, mi sono scandalizzata perchè invece di dar da mangiare "agli africani" a casa solo si sono comprati una nave e li portano in Italia…poi li trovi tutti griffati in mezzo alle strade a non far nulla dalla mattina alla sera.PErchè se devono salvarli non li riportano in Africa, a casa loro e li aiutano a costruirsi un futuro? E la nave per fare queste cose tal quali ce l'anno i medici senza frontiere , l'unicef e tutti gli altri.

Tutto questo mi sembra DEMENZIALE.

Poi la lega del filo d'oro, ma di quanti soldi hanno bisogno? Non basta mai? Ed Indus Hospital, dal costruire un ospedale in Pakistan adesso vogliono i soldi per fare la sanità pubblica…roba da andare fuori di testa…e i Sightsavers? Pure quelli…alla fine del rosario di Lourdes…la mamma col bambino in braccio pieno di mosche sugli occhi..basterebbe un po' di igiene e mandare via le mosche…ma che razza di madre è?

Poi dai 5 euro al mese della pubblicità, adesso sono passati a cose più sode…i lasciti testamentari.

Nulla basterà mai a chi male amministra e non ha un programma serio con obiettivi precisi.

Ecco, così mi sono pure sfogata, ma ho detto quello che avevo nel cuore…sbaglierò anche ma so di non essere una cretina, e ritengo di averLe donato, caro Presidente degli spunti di riflessione. Augurandomi che i conflitti vengano risolti nella maniera più civile ed elegante possibile, se per puro caso trovasse di un qualche interesse quello che le ho scritto con il cuore e la mente piena di quello che possiedo, resto a Sua disposizione, ovviamente, anche per questioni professionali, sono a disposizione del mio Paese.

Chissà mai se mi manderà un cenno di riscontro cortese, sarebbe bello, ma al fatto che non mi risponda nessuno sono abituata, mi piacerebbe perchè così imparerei qualcosa, ed imparare dal confronto con l'altro è forse il più efficace modo di imparare.

Non so come salutarLa…

Cordiali Saluti e i migliori auguri di buon proseguimento.

Barbara Scremin

PS: In calce le mie generalità

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/

2022-03-11 18:50:30

la sera, un'altra lettera al Presidente

Gentilissimo Presidente Draghi,

Spero che oltre alla sua segreteria legga la posta elettronica pure lei. Spero siate tutti voi sufficientemente intelligenti da evitare una guerra globale. La democrazia è una conquista di una nazione, questa velleità di esportarla alle dittature, quando non è il popolo che è pronto non porta mai a niente di buono e duraturo. Sono adirata, sì, perchè nella mia casella di posta non ci ho trovato traccia di riscontro da parte vostra, ed è da stamattina che aspetto. Quello che è stato duramente creato in Italia, in Europa è prezioso, una pacificità, è un patrimonio inestimabile che va protetto. Ho appena sentito che lei ha detto a non so chi al telefono che dobbiamo prepararci ad un'economia di guerra…ma siete tutti impazziti? Io la conosco poco, la stimo, la prego… Volevo, lo scorso autunno, mandare a Lei, e a Putin scatoloni di libri che io avevo letto per condividere con voi certe cose. Non ho fatto a tempo a farlo, ho cumuli di libri in casa, perchè ho dovuto farmi ricoverare all'ospedale perchè stato psichicamente male. Se non riuscite a leggere una mail, figuriamoci le enciclopedie... Io mio malgrado sento i telegiornali e sto male, veramente. Io è tutta la vita che sudo per crearmi un certo benessere e serenità in famiglia. Ho sacrificato la mia vita allo studio, senza pensare alla carriera, ho il mio onesto lavoro che faccio con dedizione e competenza…guai che mi si distrugga la casa, l'istituto di ricerca, l'università…ma avete idea che sono investimenti lunghissimi? Si fa presto a spaccare tutto…armati fino ai denti. Presidente, per favore, non perdete tutti il lume della ragione gasandovi come la coca cola sbattuta in nome di una pseudo giustizia. Presidente, io sono sempre stata un po' ribelle alle ingiustizie, alle questioni di principio, ai presunti ed incompresi soprusi…non ho lavorato sempre in un ambiente semplice da digerire, le assicuro, penso di essere una delle ricercatrici più serafiche del paese, se non del mondo intero. Rispetto le esigenze degli altri, anche se un tempo le trovavo discutibili…sì, perchè avevo tanta fretta, credevo che il mondo fosse perfetto, o che avrebbe dovuto esserlo, sì, magari per merito mio. Vi prego,

ho imparato dalla ricerca che si va per approssimazioni successive…i risultati buoni non sono semplici e rapidi da ottenere, sono percorsi di anni spesso. Ci vuole la pazienza, Santa pazienza, e non si deve mai mollare, smettere di lavorare. La rabbia è un sentimento da allontanare, bisogna stare calmi se si vogliono pesare bene le cose ed agire, dico io ora, verso una pacificazione

Perciò, se leggerà le mie mails, la pregherei di scrivermi due righe, da stamattina che le ho scritto soffro come un cane da quanto sono ansiosa. Essere e sentirsi ignorati è una tortura per me. Certo io non sono una persona importante come lei, io sono "un topo di laboratorio", "un topo di biblioteca", ma so osservare ed ascoltare. Sono una cittadina di un paese democratico, e le porto quello che posso, anche per quelli meno fortunati di me. Nessuno mi incarica a fare questo, non sono un tipo da piazza, sono un'anima silenziosa e sofferente.

Che devo dire? Grazie per avermi ascoltata, sempre che lo farà mai.

Barbara

MARCH 12, SATURDAY

2022-03-12 07:13:15

stamattina...

Presidente Mattarella,

sono contenta di aver girato a lei le e-mail che scrissi ieri al Presidente Draghi, confido che le leggerà, sperando che abbia il tempo, almeno lei, di fare un po' di attività di scrivania. Mi sento un po' più sollevata l'anima. Prenda pure quello che ho scritto, lo legga...lo passi anche a Draghi...quel che ho detto non è un segreto, la considero una cosa "importante" in questo momento, perchè sono una persona fortunata a potermi prendere il lusso di studiare quel che mi preme di conoscere, anche se questo viene dai sacrifici di una vita, e dall'esserci portati, dall'averci una vocazione dalla nascita. Quel che ho scritto è un concentrato di quel che ho studiato per conto mio, vissuto sulla mia pelle, non sono cose che mi sono inventata io, mi sono costate molto tempo, sebbene a scrivere le lettere ci abbia messo poco in confronto. Io non ho la presunzione di insegnare niente, ma ho la volontà di condividere con chi può mettere a frutto tutto questo come non posso fare io. Non è il mio ruolo, non è il mio mestiere. Conduco una vita "quasi monastica", per cui non posso valutare da me stessa l'originalità del messaggio che porto, so che a me arrivare a conoscere queste cose è costato, e che la maggior parte delle persone ha un percorso di vita diverso dal mio, per cui nel dubbio sento l'urgenza di comunicare e condividere, per il bene di tutti, in questo momento storico critico. Che dire Caro Presidente? Anticipatamente la ringrazio se vorrà dedicarmi un po' del suo tempo, ed in cuor mio mi auguro che lo faccia, almeno lei, come "un papà", come quello che avevo e dava orecchio alle mie crisi esistenziali di bambina. Si dice "chi semina raccoglie"...non è sempre vero, ma nel mio lavoro semino sempre, magari non trovo quello che spero, ma accetto ed analizzo, e vado sempre avanti avendo imparato qualcosa di importante, indispensabile per aggiungere conoscenza ed andare avanti, magari a piccoli passi, ma sempre avanti.

Barbara

2022-03-12 08:45:39

sono eausta e con le palle rotte

Non so quante volte ho riletto le e-mails che ho scritto...che ne so, per valutare se fossero degne di considerazione? Sono esausta, ed al TG non senti altro che la guerra adesso si estende anche alla Bielorussia. Per me molti nelle alte sfere sono un branco di ignoranti, dei tecnici ignoranti, spero non saranno anche stupidi. Stamattina non mi sono neanche pesata, ho preso le medicine dopo caffè e yogurt...avevo la testa altrove. Per non sopportare la fatica di lavarmi la faccia, ho fatto una doccia. Tra un'oretta vado in farmacia, a prendere le creme che ho ordinato ieri pomeriggio. Non so se a piedi o in macchina...sono talmente stanca... Ieri ho letto a Diego la prima lettera, e lui mi ha detto "cuccioli, non stai tanto bene"...e mi è presa la paura anche a me. Quando non sto bene sono un po' disorganizzata, avrei scritto mails a destra e a manca...ho avuto un obiettivo preciso, ed ho scritto cose serie, sensate e leggibili con una certa piacevolezza, ne sono stata compiaciuta, erano molto chiare, mirate e semplici. Compiute. Quando sono fragile sono un po' disorganizzata, credulona, misteriosa, e tutto ha un certo carattere di frettolosità ed incompiutezza. Non così stavolta, gli obiettivi li avevo ben chiari, mi sono sentita in dovere di scrivere quello che la mia testa, con il suo contenuto ed educazione ha elaborato, con lucidità, con chiarezza e concisione. Cosa dovrei, chiedere l'anestesia, per arrivare a non sentire con il cuore e con la mente il marasma che ci circonda? Non credo, anche se certe cose sarebbe più gradevole non sentirle. No, non ho il marasma dentro di me, il marasma è fuori di me, e dalla TV che mia mamma tiene sempre accesa mi spacca in due la testa di disgusto. Chiarita la cosa...esistere comporta anche sofferenza...avendo scritto ed inviato i miei pensieri, penso di avere la coscienza un po' più a posto. Io non vado in piazza con gli striscioni, piuttosto scrivo una mail. Soffro pure io, comunque. Sono preoccupata pure io. Penso che il mio percorso di esperienze di vita vissuta sulla pelle e sui libri non sia possibile a tutti...per questo mi sento in dovere di donare il mio pensiero, a chi possa, si spera metterlo a frutto, a capitale comune. Non credo questo denoti squlibrio, anche se sfianca, anche se adesso mi metterei a riposare sul divano, e farei il buio nella mente. Fortunatamente mia mamma esce con mio fratello, la TV sarà rigorosamente spenta (lei è dall'alba che guarda le notizie), finalmente un po' di silenzio, solo il rumore della lavatrice...così mi sdraio sul divano con la copertina e mi rilasso, finalmente. Va lei pure in farmacia e a fare la spesa, così giaccio in Santa pace.

MARCH 13, SUNDAY

2022-03-13 08:45:16

Diego dorme ancora...

spero che la cena di ieri sera sia stata positiva e che lui non sia stato male, per essere ancora a letto deve essere andato a letto tardi...ovviamente spero pure non si sia fatto l'amante ieri sera!

Io stanotte ho dormito quasi 11 ore, ne avevo di bisogno, mi sento bene, sono serena, è passata la paura di avere problemi psichici, è stata solo una settimana ad alta tensione per me. Spero la dietologa mi chiami presto, io seguo le sue regole grossomodo, ma mi sono rilassata al solo pensiero di affidarmi a lei.

Ieri mattina ho fatto minimo 3 ore di divano, il pomeriggio più di due. E' arrivato Diego, abbiamo parlato e lui mi ha detto che sembra io abbia una sindrome depressiva. Abbiamo mangiato un gelatino a casa, poi gli ho chiesto di andare al porto di mare, perchè avevo bisogno di evasione, di entusiasmarmi per qualcosa...e lui, quando ho trovato una tuta, che

mi pareva di essere Raffaella Carrà agli spettacoli, mi sono entusiasmata, ho fatto piazza pulita dei pensieri tristi, tanto quell'indumento mi trasmetteva gioia di vivere e mi stava bene, si è illuminato. Erano gioiose a vedermi anche le altre clienti ai camerini! Ha voluto regalarmela e siamo andati a casa sua, a provare i suoi abiti per la serata coi colleghi. Una bella chiacchieratina coi suoi genitori, sua mamma ha voluto che indossassi la tuta e facessi la sfilata...caffettino buono e felicità. Anche Diego aveve il volto rasserenato, nel sentirmi disquisire con i suoi. Suo papà, coi grattacapi della casa al Marolì, e la sua solitudine nel management della cosa (fa 90 anni tra poco), ha abbassato la testa e detto che sarebbe stato meglio che l'avesse venduta a me. Con tutti quei figli sarebbe stato arduo. Vorrei portarlo al mare quest'anno, nei giorni in cui non ci sia Paolo, ed ospitarlo nella casetta bella ristrutturata mia e di suo figlio Diego, penso sarebbe fiero di noi, orgoglioso anche di suo figlio, sebbene l'abbia intestata a me soltanto.

Sono pronta, vestita per le colline, l'itinerario atletico della domenica mattina...adesso il telefono di Diego suona, segno che si è svegliato, ma lui non risponde ancora...bene, forse non si è fatto l'amante! Sarà a lavarsi o a fare colazione.

Oggi a pranzo ci sono Pio e Bea, mamma ha fatto il pasticcio, lo spezzatino e gli stinchi. A me lo stinco non piace, mangerò lo spezzatino. Poi un gran pisolino con Diego sul divano...poi chissà. Domani il Dr. Zonta alle 9, depositerò poi l'assegno ad unicredit (7500euro per il lavori al Marolì, di Diego), preleverò 1000 euro ed inizio così a fare il mucchietto per i pagamenti.

Mamma mi ha detto che "mi sono asciugata", cioè tonificata e rassodata...non ho un brutto aspetto, sì, sono ancora da snellire, ma l'attività sportiva "ha fatto miracoli", tenedo conto che stamattina pesavo ancora 78.3kg, un peso spaventosamente alto per me. Ho ancora molto grasso, ma la Bordignon mi aiuterà. E quella tuta nuova mi sta stupendamente, e come ho detto trasmette gioia e positività, è a colorazione tattica, snellisce molto.

MARCH 14, MONDAY

2022-03-14 08:27:39

tra poco vado dal Dr. Zonta

Per un quarto d'ora, neanche timbro. Poi passo in banca, deposito l'assegno di Diego, e prelevo 1k, devo fare in modo che mi permettano di farlo, sennò mi faccio sistemare i massimali del conto. Fotografo l'assegno, non ho voglia di andare di là allo scanner. Devo farmi fare ricette di Tirosint 100mcg, carbolithium 300mg, latuda 37. Sto sostanzialmente bene. Ho dormito 10h33 stanotte, peso 78kg (-3hg). Diego oggi finisce presto e viene da me, e gli faccio provare la tuta da ginnastica, così vediamo che si può fare per allungarla un po'. Ho chiamato Giulio che oggi dovrebbe andare lì con il geometra, ha interpellato anche il falegname, ed ha proposto le misure come quelle della porta dello sgabuzzino di mio suocero, bene.

2022-03-14 15:49:06

Resoconto

Sono stata dal Dr. Zonta e mi sono scusata per tutte le mails che gli avevo mandato...voleva riprendermi, secondo me...Gli ho detto che ero molto tesa, per dieta, per lavoro e rapporti da chiarire con Moreno, fatica psico-fisica, seppur felice, per il giudice, per la guerra, per i lavori a Porto, per il lavoro di mio fratello...tutto risolto in un certo senso, ma a costo di uno stato pseudo depressivo risolto andando al porto di mare a comperare un regalino per me,

con Diego. Mi ha detto che nel diario uno può scrivere anche 10 volte al giorno, ma ovviamente gli avevo mandato troppe cose e si era chiesto se stessi male, poi leggendo, si era tranquillizzato. Mi ha detto che è ok scrivere una lettera a Draghi per sfogarsi, ma non aspettarsi una risposta era la cosa sana da farsi, e gli ho detto che così ho fatto. Se con Draghi fossi andata via messenger sarebbe stato preoccupante... Gli ho detto che Diego è contento dell'investimento che abbiamo fatto che si è rivalutato in un anno già molto, anche se noi comunque non abbiamo intenzione di vendere la casa ma di viverla. Ho detto che dormo moltissimo, quando posso, e che non me ne preoccupo, tanta è la paura di non dormire come l'anno scorso. Mi ha detto sì che la litiemia a 0.9 è altina, di ripetere le analisi tra un mese, che non vorrebbe andasse troppo su, e che in genere è variabile. Per il momento non abbasserebbe il latuda da 37 a 18.5, che questo è da ritenersi un "anno di osservazione". Io non sapevo che ci fosse un dosaggio più basso del latuda, ma che comunque per il momento non avrei chiesto niente, nonostante qualche piccola difficoltà, visto che riuscivo ad affrontare la vita abbastanza bene anche così. Gli ho detto che il mio direttore ha stanziato 3k per finanziare la mia attività di laboratorio, ed è stato stupito dei costi di acqua super, microscopie ed attrezzature.

Mi dico: riesco a camminare la domenica mattina, riesco a camminare per andare al lavoro, riesco a lavorare, sono un po' affaticabile, ma è rose e fiori rispetto a quello che ho dovuto passare per arrivare fino a qui, scalando i dosaggi di mese in mese, iniziando da 2 km di camminata faticosissimi a Campolongo. Vediamo come va, mi osservo pure io. Mi dà sollievo aver deciso per la dietologa, perchè ho tutta l'intenzione di ascoltarla, decidere da me stessa, pormi obiettivi che non riesco a raggiungere, mi sfinisce e mi snerva, mi rende confusa e frustrata. Ho bisogno di serenità nel mio cammino, di maestri che mi indirizzino e mi aiutino a progredire. Voglio stare bene, voglio essere in armonia con me stessa e con l'universo. Per quello che di camminata faccio adesso non ho il "blocco mentale" che avevo prima, comunque stiamo a vedere.

Ho depositato l'assegno di Diego, ho prelevato 1k, me ne servono altri 5.3, 1k la prox. sett. io ed 1k mamma, quella dopo idem, altri 2k, 1,3 da Pio, magari e poi faccio i bonifici ad entrambi. Così pago tutto, prima di così non posso. Sennò 1k mamma questa settimana, 1k Pio, e nel giro di 15 gg ho i soldi in mano, a fine lavori.

Mamma oggi sta benino, è andata sui campi dello zio Guido per evadere all'aria aperta. Paolo tinteggia casa. Diego va a fare l'orto per suo papà. Io mangio la mela, poi chiamo la bottega Campagnolo per avere il nominativo sel superortopedico delle ginocchia di Udine, perchè io mamma così sofferente mal la tollero, perchè sto male anche io. Poi da Porto si va ad Udine in due ore circa, credo.

MARCH 15, TUESDAY

2022-03-15 08:06:51

PD, non so che farò oggi

devo chiamare alle 9 la drssa Bordignon, per prendere un appuntamento per mamma, possibilmente mercoledì pomeriggio, perchè poi venerdì lei non c'è. Magari non prestissimo, così da tornare agevolmente da PD, non voglio che mamma vada da sola, anche la dr.ssa ieri mi ha detto di accompagnarla. Deve prescriverle un po' di esami per l'ortopedico, pre-visita.

Poi vediamo se i ragazzi possono lasciarmi la mattinata per fare ablazione e se Moreno è d'accordo, per via del rinnovo dell'accordo di collaborazione e le questue di sicurezza, ieri avevo provato a chiamarlo, nel pomeriggio ma non sono riuscita a trovarlo in ufficio.

Stamattina non mi sarei più alzata, l'ho fatto un po' in ritardo rispetto alla sveglia, comunque ce l'ho fatta a fare tutto in tempo, anche se mi sentivo un po' rallentata e mi sono risvegliata nel mentre. Mamma è beata a letto con la sua gatta. Per fortuna "il grande fratello" stanotte è finito...sarà per quello che ho dormito un po' stressata...col grande fratello in sottofondo.

Ieri bene la visita col Dr. Zonta, giorni fa quando gli mandai tutta quella posta elettronica devo essere stata piuttosto tesa e disperata. Adesso molte cose sono andate a posto...non è lui che mi deve risolvere i problemi dietologici, lui è il mio psichiatra, e ne ha già abbastanza ad essere questo. Io l'ho tirato in ballo su tutto. Poi bene che mi sia chiarita con Moreno, e non sia andata demandare la questione allo psichiatra...

Devo fare la conta dei giorni che mi restano per PD, perchè siamo in chiusura di trimestre a marzo, dovrei avere 30 giorni di rientri. Devo ricontrollare il contratto di TL, e le schede da gennaio in qua su epas, quando sono a PD collegata alla rete. Ho scordato a casa di prendere su il cavo di ricarica del cellulare.

Stamattina preparandomi il pranzo da portarmi via ho pensato che è un notevole risparmio per me, perchè per mangiare secondo protocollo non spenderei meno di 7 euro, ed adesso come adesso devo risparmiare, perchè nonostante gli immobili, i miei liquidi vengono dallo stipendio esclusivamente, e parte di questo se ne va per le utenze, per le tasse, per gli ultimi lavori del Marolì, senza contare che il prossimo anno ogni condomino dovrà tirare fuori 10k per il rifacimento della piscina, quidi si va al risparmio, anche se Diego con le spese del Marolì mi aiuta, per fortuna. Per la stagione estiva non dovrei avere gran spese, mi sono attrezzata l'anno scorso, quest'anno dovrei solo godermi gli investimenti fatti, in santa pace. Sì, devo andare a PD tre volte a settimana, c'è il caro gasolio, ma non posso fare a meno di lavorare. Poi comunque a giugno-trimestre successivo ho meno rientri, così come pure a settembre, sempre che non decida di modificare un po' la periodicità entro il trimestre, vedremo le necessità ludiche e lavorative.

Lunedì prossimo devo chiamare la dr.ssa Bordignon in ambulatorio, che mi fisserà un appuntamento dietologico, sebbene la sua attività privata sia poca, per via del numero esorbitante di pazienti che ha come medico di base. Ieri è stata molto cara e gentile con me al telefono. Guardano le mie chat con lei del 2019 mi è venuto un colpo, tanto e troppo e fuori luogo...ero molto insicura e sola, impaurita ed avevo bisogno di confrontarmi con qualcuno più esperto di me...adesso in confronto mi sembra di aver percorso molta strada in avanti e mi sento una persona più equilibrata e solida. Poverina, ero allo sbaraglio, pareva fossi una bambina confusa in cerca di essere rassicurata o diretta. Come al dr. Zonta devo far fare lo psichiatra, a lei devo far fare il suo mestiere e recepire le sue direttive, non scaricare loro addosso tutti i miei pensieri, inutili a loro, inutile per me, perchè non avrò risposte che per il loro ambito. Mi perdono, e procedo con più chiarezza di mente e serenità d'animo

2022-03-15 09:42:06

Diario di laboratorio

Io con questa settimana ho finito il mese di rientri, si ricomincia a venire ad unipd in lab dal primo aprile, ufficialmente. C'è tutto il tempo perchè l'accordo IOM-DISC si assesti ed io possa andare in laboratorio nuovamente a norma di legge.

Sostanzialmente si spera che nel frattempo arrivino i risultati di Cinzia, poi cercherò di concordare per il SERS in aprile, in modo da andare in persona a Basovizza, partendo da Porto. Tutto questo dipende dal risultato XPS-UPS. Io sto ragionando nellipotesi che questo sia positivo, e ci spero molto. Vorrei che aumentasse la WF delle Pt NPS e che si trovasse ovviamente il cloro.

Moreno mi aveva proposto di preparare NPs di Pt ancora, in modo da provare il SERS a 488nm, qui a PD, ma in tre giorni mi sa che è impossibile fare una cosa fatta bene. Dovrei ablare stamattina, epurare, funzionalizzare, tutto in una giornata, fino a sera...dovrei avere sufficiente materiale per riempire una cuvetta da 2 mm. Domani avrei la mattinata risicata per fare il SERS, che sarebbe meglio rimandare a giovedì. Oppure potrei ablare oggi tutta la giornata-corta domani epurare etc. e giovedì fare il SERS, così concluderei i rientri mensili alla grande.

2022-03-15 13:13:01

Diario di laboratorio

2 ablazioni e basta, io che pensavo di fare tutto il programma in 3 giorni...Moreno mi ha detto che mancano ancora le firme e che quindi, dato l'incidente recente in dipartimento, è meglio che io non stia in laboratorio. Gli ho detto che ci vediamo in aprile, perchè ho finito i rientri del trimestre. Forse allora verrò a PD da Porto.

Ho conosciuto Francesco, di Bibione, oramai abituato al mare...abbiamo fatto una piacevole chiacchierata in laboratorio sulle sue vescicole di ricerca, e sulla mia casetta al mare, dove con la bella stagione li aspetterò tutti per una grigliata di laboratorio.

Non ho più voglia di fare niente, devo aspettare una mezz'ora per andare in stazione...non saprei che fare adesso, tutta concentrata come ero sull'attività sperimentale. Farò qualcosa a casa, forse, poi domani e dopodomani, se non ci sono le firme ho giornata decisamente corta-domani per forza di cose. Magari riguarderò un po' di letteratura, magari guarderò le guidelines for authors di nature...adesso manca un quarto d'ora, ma parto lo stesso.

MARCH 16, WEDNESDAY

2022-03-16 09:11:19

HRTEM?

Cara Regina,

Lenti ma inesorabili stiamo andando avanti con il lavoro di ricerca sul SERS-UV con nanoparticelle di Platino. Tu un paio di anni fa ci hai fatto HRTEM delle NPs della prima preparazione, diciamo pure di prima generazione, supportata da XRD di Cinzia Giannini, che dava come risultato platino metallico. Non abbiamo ottenuto UV-SERS. Abbiamo rilevato la presenza di Na all’XPS-UPS, proveniente come contaminazione dall’acqua bidistillata, inoltre la workfunction di suddette nanoparticelle di prima generazione era bassa perchè non si avesse la ionizzazione del metallo, con eccitazione a 266nm e di conseguenza la rilevata distruzione delle molecole poste alla sua superficie, nelle misure Raman/SERS.

Siamo passati alla seconda generazione, niente Na, workfunction approssimativamente di bulk, ma ancora niente SERS: la workfunction rilevata è una grandezza media, e probabilmente la distribuzione nell'insieme delle nanoparticelle non sempre era favorevole. In realtà riteniamo di aver visto un segnale SERS, ma non è stato riproducibile. Oltre alla WF, una critica a queste particelle di seconda generazione era la loro polidispersità, e forse dimensione troppo piccola, 5 nm. Quelle di prima generazione, sotto le stesse condizioni di preparazione, che hai analizzato tu erano sì polidisperse, ma la dimensione media era di 10 nm.

Siamo passati, dopo analisi e discussioni alla preparazione della "terza generazione", ottimizzando-almeno questo è l'intento la WF del Platino funzionalizzandolo con cloro, nella speranza di aumentare la WF (aspettiamo i risultati di Cinzia Cepek) per ottenere l'effetto SERS su Adenina micromolare. Nulla possiamo dire in proposito di certo sulla presenza di cloro alla superficie, e sul valore della WF senza un risultato sperimentale in mano. Abbiamo comunque ottimizzato il protocollo di preparazione, facendo size-selection, ed ottenendo un diametro medio di 18 nm con una larghezza gaussiana di 8 nm. Possiamo ipotizzare di avere una Shell di PtCl2, sul campione depositato su silicio e recapitato a Cinzia Cepek, che esiste allo stato solido ed è stabile. Questo in acqua si idrata. Le particelle di "core-Pt, Shell Cl" in acqua sono piuttosto aggregate, al DLS hanno un diametro idrodinamico di circa 100 nm ed una carica superficiale negativa, come tutte le altre, ma molto più alta, mi sembra di -54mV.

DOMANDA: Regina, tu puoi vedere questa ipotetica struttura core-shell? Ovviamente se fosse, prima attendiamo il risultato XPS-UPS di Cinzia Cepek, se pensi sia interessante ti mando le nanoparticelle sospese in acqua. Legge anche Cinzia Giannini, se hai bisogno di XRD preliminari chiediamo a lei, che ha già partecipato all'analisi delle particelle di prima generazione.

A questo lavoro ci stiamo lavorando dal 2019, tra covid e tutto, io la ricerca bibliografica l'ho iniziata nel 2018, quando ero ancora con la scrivania in MM. Non abbiamo pubblicato nulla fino ad ora, per ottenere un buon risultato, e abbiamo protetto i risultati intermedi.

Io ho intenzione, una volta ottenuti gli ultimi risultati di mandare il lavoro a Nature, mi sembra decisamente che i requisiti ci siano anche se non abbiamo scoperto la bomba atomica. Se non dovesse andare, abbasseremo il tiro, anche se mi sento di dire che ne vale la pena di intraprendere questa strada. L'indagine non è per nulla triviale, anche se una volta visti i risultati, ci si chiede perchè non ci si abbia pensato prima. La natura è anche semplice nelle sue leggi, una volta compresa.

Spero di sollevare gli animi ed incitare l'ottenimento dei risultati.

Attendo tue considerazioni Regina, ovviamente il dialogo incrociato è aperto. Se preferisci ci sentiamo al telefono, dimmi tu. Barbara

2022-03-16 10:42:34

Diario di laboratorio

Ho chiamato Ivana allo IOM per chiacchierare un po' dello scrivere su nature, e mi ha indirizzato e confortato parecchio questo confronto. Se avrò di bisogno la contatterò ancora. Mi ha confermato che si scrive la cover letter e che in questo frangente potrei dire

che ho consultato l'elenco degli editor e che suggerisco il tal dei tali, con riferimento al profilo professionale.

Mi ha detto di scrivere meglio che posso, con il massimo della chiarezza, che se poi loro vorranno un format diverso, me lo chiederanno. Sì, posso scrivere "summary" anzichè abstract, e che non è strettamente indispensabile qui sarebbero da evitare i riferimenti bibliografici. Mi ha rassicurata dicendomi che poi il processo di sottomissione è ben guidato, più facile a farsi che a dirsi. Non mi sono ricordata di chiederle delle supporting informations, suppongo ci sia un'apposita sezione per l'upload. Adesso vado a vedermi la rivista. Dalla guide for authors, le SI vengono sottomesse a parte, preferibilmente in pdf e senza riferimenti esterni (bibliografia). Ci potremmo mettere le figure non necessarie al paper principale, gli istogrammi TEM, HRTEM e dati delle particelle della prima e seconda generazione, nel paper non possono esserci più di 4 figure ed il paper deve essere di 6 pagine in tutto. Quindi bisogna studiarci sopra.

The criteria for publication of scientific papers (Articles) in Nature are that they:

report original scientific research (the main results and conclusions must not have been published or submitted elsewhere) are of outstanding scientific importance reach a conclusion of interest to an interdisciplinary readership.

Tobias Rödel, Associate Editor, Physical Sciences, Berlin Education: MA nanostructure technology, Universität Würzburg; PhD solid state physics, Université Paris-Sud; postdoctoral work, University of Luxembourg Areas of responsibility include: condensed matter and solid-state physics. tobias.roedel#nature.com*

Christiana Varnava, Senior Editor, Physical Sciences, Berlin Education: MEng Electrical and Electronic Engineering, Imperial College London; MRes Photonics, University College London; PhD semiconductor physics, University of Cambridge. Areas of responsibility include: electronics, photonics, applied physics. christiana.varnava#nature.com*

Mi sa che mi conviene suggerire questi due editor, trovati nella lista di nature, forse meglio la seconda opzione. Posso dire eventualmente nella cover letter che le cose da conoscere sono l'effetto sers, le nanoparticelle, i metodi di indagine in nanotecnologia (tecniche XPS-UPS, Raman, Ablazione laser in acqua per la produzione di nanoparticelle non funzionalizzate alla superficie-a differenza della loro sintesi chimica, Plasmoni, Workfunction, Raman Spectroscopy, SERS effect, TEM, HRTEM, estinzione ottica, laser in UV e VIS), l'articolo sarà chiaro e semplice e comprensibile alle persone esterne alla materia. Ribadire che a nostro avviso il nostro lavoro rispetta i criteri di pubblicazione su nature che sono di originalità (articolo non sottomesso o pubblicato altrove, inclusi i risultati intermedi, è di oustanding scientific importance, in quanto ad oggi il SERS in UV pur essendo teoricamente previsto per Pt, Rh, Pd, Ir, Al, Ni, ha dato magri risultati, assolutamente imparagonabili ai buoni risultati che si ottengono con nanoparticelle di metalli nobili e SERS nel visibile. Inoltre la preparazione delle NPs è più delicata nel caso dell'UV dove ioni alcalini (per esempio presenti in acqua deionizzata e bidistillata) impurezza modificano la WF del metallo, e la comune eccitazione con laser UV a 266 nm provoca ionizzazione del metallo e distruzione per bombardamento elettronico delle molecole poste alla superficie del metallo in tracce (abbiamo fatto un primo studio con la concentrazione tipica degli

esperimenti, micromolare) da rilevare via SERS dal loro spettro Raman amplificato dalla risonanza plasmonica di superficie delle nanoparticelle di metallo, coincidente grossomodo con l'eccitazione laser. La conclusione è di interesse interdisciplinare, in quanto l'effetto SERS per la rilevazione di sostanze in tracce nell'UV, dove la risoluzione e l'intensificazione Raman sono previste più alte che nel visibile, nonchè molte molecole biologiche assorbono nell'UV, e si potrebbe avere effetto SERS intensificato per risonanza. La rilevazione di sostanze in tracce ha uno spettro di interesse molto ampio, ed aver compreso il meccanismo che regola la possibilità di ottenere un segnale SERS nell'UV paragonabile se non superiore a quello che da più di 20 anni si sfrutta nel visibile lo consideriamo di vasto interesse, applicativo e di cultura generale. Noi ci siamo arrivati per implementazioni successive.

MARCH 17, THURSDAY

2022-03-17 07:48:46

cosa farò al NOL/DISC/Unipd stamattina?

E' il mio ultimo giorno, poi ho due settimane di TL. Ieri sono arrivata a Bassano alle 14.20, per la visita medica di mamma alle 15.30. Mi hanno rinfacciato che parlavo a voce troppo alta, certo volevo farmi capire visto che mi aspettavo la prescrizione di radiografie e RMN, per portare mamma a colpo sicuro dall'ortopedico, invece mi sono trovata la prescrizione di una visita ortopedica-che queste cose le prescrivesse l'ortopedico. Il mio tono di voce alto era perchè non parlasse mamma, che reinterpreta le osservazioni degli ortopedici che l'hanno vista. Così ieri a casa ho scritto al Dr. Zorzi di Verona, specializzato in patologie del ginocchio, esponendogli il problema e chiedendogli se gentilmente mi potesse dire di che esami aveva bisogno per andare con mamma in visita a colpo sicuro. L'indirizzo e-mail me l'ha dato la sua segretaria dello studio privato. Spero qualcosa mi risponda, e di portarci mamma in visita perchè vorrei ne venissimo a capo di qualcosa, capire almeno cosa le succede. La dottssa Bordignon ha anche ventilato una terapia cronica del dolore con farmaci centrali, non morfina, ma cari amici. Non vorrei diventasse rincitrullita.

Mi sono coricata molto tesa, non riuscivo ad addormentarmi così ho preso 30 gocce di En, e credo presto, sono crollata, svegliandomi stamattina ancora con gli incubi degli ortopedici. Ho fatto in fretta, mi sono alzata 20 min prima della sveglia e ho raccattato i soldi per andare al bar-tabacchi della stazione. Ho chiamato Diego, che oggi dovrebbe finire presto. Se vedo che è il caso, prendo anche oggi il treno delle 13.16-arrivo 14.20, partenza dal NOL h. 12.30, così vedo Diego. Salvo imprevisti comunque.

In laboratorio senza la firme dell'accordo non posso andare, farò tra due settimane le preparative delle pesanti e pesanti funzionalizzate, sia in sospensione che su silicio (solo le non funzionalizzate). Moreno ieri non l'ho mai nè visto nè sentito, spero di vederlo oggi. Non mi viene in mente niente da fare. Sì so quello che dovrei fare ma non posso farlo. Ieri ho fatto lavoro di scrivania e di biblioteca. Potrei rivedere un po' la ricerca bibliografica sull'UV-SERS-Ablazione del mio database...anche se la maggior parte delle cose me le ricordo bene. Ma forse un po' di ripasso potrebbe essere utile, anche alla luce della chiara idea di mandare il lavoro a nature. Penso di non avere altre alternative. Spero di vedere anche Moreno. Ah, sì, per le misure SERS-UV in soluzione devo preparare adenina in super h2o micromolare, sennò vediamo il picco dell'alcol etilico al Raman. Ed ho 250cc di acqua soltanto...dovrei informarmi su come ordinarla. Adenina in alcol va bene per le deposizioni

su letto di NPs su silicio. Devo sentire Moreno e Stefano per questo acquisto. Nel giro di 15gg penso dovrei avere l'acqua se riuscissi ad ordinarla oggi. Devo appuntare nel diario di laboratorio di ieri che questi metalli hanno plasmoni nell'UV, a differenza dei metalli nobili tradizionali che lo hanno nel visibile. si si, stamattina faccio ripasso...

2022-03-17 12:23:55

Diario di laboratorio

ho sentito Roberta de Donatis, che mi ha consigliato di chiedere a Martina Centazzo per comprare l'acqua. Ho chiamato Daniela Pollio che ha voluto aggiornamenti su tutti i fronti della mia vita, penso abbia visto le mie presenze con ricoveri vari.

Ho sentito Federico del TEM, e abbiamo impostato la parte burocratica per un capitolo di spesa IOM, adesso Martina e Stefano devono prendere le decisioni, e MArtina farmi sapere come comprare h2o.

Il provvedimento di urgenza per la firma della convenzione è stato firmato, beh, non dovrebbero metterci tanto a procedere le cose. Moreno a fatto anche un aggiustamento più focalizzato sulle tematiche, che mi ha letto.

Mi ha detto che mi avrebbe mangnà le recie, perchè prima di dire "nature" bisogna averci i risultati in mano. Ma io me lo sento che positivi o negativi questa è la volta buona.

Moreno ha detto che se ha tempo viene volentieri a fare UV sers con me ad Elettra.

Adesso chiudo bottega e spero Diego alle 14.20 verrà a prendermi in stazione.

MARCH 18, FRIDAY

2022-03-18 10:12:32

ho calato 6hg da ieri

vabbè, ma giro e rigiro sempre al solito peso medio. Lunedì mattina chiamo la dottssa Bordignon e fissiamo un appuntamento, con libertà, visto che non ho più rientri per questo mese.

Ho sentito Francesco, che una volta avuti i dati XPS-UPS, inizierà ad organizzarsi per accogliere me e Moreno. Gli ho chiesto come va col SERS-Vis, e mi ha detto che è pieno di citrati che lo disturbano. NPs preparate chimicamente dal gruppo della Casalis. Ha intenzione di proporre un progetto indipendente sul DNA, gli servirebbero Ag NPs a superficie pulita, che noi non abbiamo on-shelf perchè sono instabili, e che bisogna prepararle con cura e competenza, caratterizzarle, magari alla luce dell'impiego farle ad hoc, e nessuno lo farà mai senza un accordo di collaborazione, cioè deve essere chiaro che si fa squadra per un obiettivo comune. Gli ho detto di parlarne a Moreno che del visibile è espertissimo, quando andremo ad Elettra.

Ieri sera ho sentito Cinzia al telefono che mi ha rassicurato che appena avrà finito i lavori in corso un buco per il nostro campione lo trova.

2022-03-18 17:47:01

non so come mi sento...

Stamattina ho sentito Francesco, poi ho riferito a Moreno. Ho fatto un po' di ripasso della mia ricerca bibliografica sers-uv, ho tempo di fare meglio un bel ripasso nei prox. giorni, che non avrò rientri. vis. 10+11, uv 10+4, è cio che si vede in giro, nelle migliori delle ipotesi. Primo sers 1973, pubblicato1974, compreso 1977. Un bel ripasso sarà utile.

Dallo iom non ho ricevuto risposte, nè per l'accordo nè per la gestione dei fondi assegnati all'accordo di collaborazione. Evidentemente devono essere molto indaffarati. Anche Moreno lo è.

Ho scritto a Giulio, sono in attesa di risposta.

Mi frullano per la testa idee vaghe, a proposito di questo articolo a cui io credo molto, tipo se mi cambierà un po' la vita o i rapporti con gli altri, non so, staremo a vedere. Può darsi che alla mia età, nella quale non voglio scossoni, non cambierà nulla se io non lo vorrò. Ho bisogno di tranquillità nel mio lavoro, di certo. Potrebbe darmi qualche possibilità per l'aumento paga, con i concorsi ex art. 15 del CNR, e questo mi farebbe comodo. Scrivere progetti? Non lo so, non lo so fare, se i miei superiori lo vorranno, lo farò. Penso di essere vecchia anche per gli ERC. Forse un progettino per proseguire l'investigazione degli altri metalli, si potrebbe anche fare, sennò anche no, i soldi che ha stanziato Stefano mi bastano per 3 anni. I progetti servono per pagare i sottoposti, e per comprare strumemtazione, e di ambedue le cose non ho bisogno: collaboro scientificamente con chi ha ciò che a me manca, in laboratorio ci vado io, che sono anche più sicura di come viene fatto il lavoro. Perciò lavoro e vivo tranquilla. Non devo fare carriera per cambiare la mia vita, ciò che ho mi basta, sono sostanzialmente un donna arrivata, ed ho 50 anni. Un po' di aumento paga non mi farebbe schifo, spero arriverà, perchè mi si prospetta una misera pensione.

In un certo senso ho appena cominciato ad avere una vita lavorativa serena e su misura per me. Devo continuare. Imparerò altre cose e potrebbe essere che in futuro, per pensare ai più giovani, quando sarò maturata a sufficienza, scriverò anche progetti per dar lavoro agli altri, sinceramente non lo so. Non me ne devo preoccupare ora. Sono già contenta di essere parte di una big facility con a capo persone altamente competenti. Nulla mi manca. Ho Moreno ed il suo laboratorio a PD, casa che raggiungo la sera a Bassano, sede estiva a Porto, nulla mi manca, anche se sono i sacrifici di 50 anni.

MARCH 19, SATURDAY

2022-03-19 07:23:17

che dire?

BB 5/100, cioè Barbarella sembra essere spompata...peut etre, la notte il cervello lavora...peso due etti più di ieri, ma non ci faccio caso, lunedì prendo appuntamento con la dietologa, che mi indirizzi lei sulla strada giusta, io sinceramente non ne posso proprio più di farmi la guardiana, con scarsi risultati. Garmin dice che sto facendo fisicamente un bel lavoro di allenamento, almeno mi consolo. Se mi guardo sedere e gambe allo specchio, mi faccio un po' pena però. La pancia c'è, ma è un po' andata giù e globalmente vestita non mi presento male.

Stamattina mi sono svegliata verso le 5, e mi sono pure alzata...colazione, una bella doccia ed eccomi qui, tutto col massimo della calma, ho dormito comunque 8h30, il che è buono, sarò solo stata stufa di stare a letto a perdere tempo e ad innervosirmi. Il sabato mattina è il mio "giorno libero", senza lavoro e treni. Poi domenica mattina c'è Diego. Amore e salite in collina, impegnativo... Se Diego viene abbastanza presto dopopranzo e pisolino, non mi dispiacerebbe la camminata in pianura, coi miei bastoncini. Bisogna certo vedere come la penserò nel pomeriggio, magari mi sentirò stanca...non lo so, adesso sto bene.

Di notte il cervello lavora, certo. Adesso ho quell'articolo per la testa, non posso farci niente, è naturale che sia così, è un passo molto importante per la mia vita professionale, e, io credo che manderò a quella rivista sia che i risultati siano positivi, sia negativi, anche se a tutti piacciono di più i risultati positivi, come mi ha detto Moreno. Non li ho ancora in mano, quei risultati, ma so già che possono essere positivi o negativi, si tratta solo di portare pazienza, ma ho già pianificato tutto e la mia testa ci sta lavorando sopra, alla stesura del lavoro. Se natura permette, a questo punto potremmo avere anche dei risultati positivi, mi sento arrivata al capolinea dell'ottimizzazione del sistema.

Che faccio? potrei fare un google su sers uv e vedere cosa esce...poi ve lo dico... Ecco ho guardato solo la prima pagina di risultati e non c'è niente di buono nell'UV che rassomigli ad un SERS nel visibile, tutto quel poco che c'è fa pena. Bene, dovevo pur preoccuparmi di fare pure questa prova, che rafforza in me le mie intenzioni. Stamattina avevo in mente di citare Gutierrez coi suoi studi teorici, ma mi sa che si chiama Gomez...adesso vado a vedermi il lavoro

2022-03-19 10:36:40

ho sistemato e scelto le refereces per l'introduzione

non mi sono accorta del tempo che ci ho messo, ma ho fatto un buon lavoro, secondo me. Ho le citazioni dei primi due lavori nel visibile, 1974 e 1977, citazione per Moscovitz, la più idonea per i calcoli teorici di Moreno et. al nei metalli che ci interessano, di Dummons del Naval per costante dielettrica e aspettative nell'UV, di un altro che fa lo stato dell'arte del SERS, sharma, poi ci sarebbe un Bin Ren, cinese, che forse dovrei cercare di citare...vedremo. Così facendo non faccio torto a nessuno di "importante", che sono tutti referee potenziali. Anche sebastian, per il visibile.

MARCH 21, MONDAY

2022-03-21 08:17:05

stamattina mi sento grassa

eppure peso 77.4kg, cioè meno di ieri, mezzo kg. Finalmente alle 9 stamattina prendo appuntamento con la dietologa, il tanto atteso appuntamento...devo ricordarmi che potrò bere caffè solo la mattina, perchè dopopranzo mi sfalserebbe le misure sul metabolismo.

La spalla mi faceva assai maluccio stamattina, chissà che in settimana Diego mi concordi l'ortopedico...spero che non si debba fare qualcosa che mi immobilizzi, sennò rimando a quest'autunno, niente e nessuno deve rovinarmi la bella stagione marinara, poi non potrei nemmeno più lavorare, guidare, e adesso sarebbe un problema. L'inverno è per queste cose.

Mamma mi ha costretto a stare a letto stamattina, una notte di 11 ore, ma mi sono svegliata piuttosto rincoglionita, avevo dormito ben 4 ore con Diego nel pomeriggio, ma lei non capisce, è ancora a letto, perchè dorme bene la mattina, e la notte no.

Non ho programmi precisi di lavoro, sì, rivedere ancora un altro segmento di letteratura, ma devo decidere quale...mi sento ancora un po' citrulla. A colazione stamattina mi è venuta in mente la Barbara de Pellegrin, avrei voluto dirle che sto benino, finalmente, ma forse per scaramanzia non la cercherò, o forse sì, non so quando verrà il momento.

Oggi pomeriggio anziamo a vedere in cella mortuaria la zia Clara alle 15, poi domani mattina alle 10 c'è il funerale a S. Vito. Non l'avevano vaccinata, perchè tanto era sempre

chiusa in casa. Mi dispiace, era tanto dolce e buona, poverina, con i suoi 5 gatti della figlia ed il suo Altzeimer. Non dimenticherò mai i suoi begli occhietti azzurri brillanti, la sua vocetta vivace, dell'ultima volta che siamo andati tutti a trovarla, un pomeriggio di qualche anno fa.

2022-03-21 08:45:32

aspetterei delle risposte dall'amministrazione IOM

per il momento sto buona, poi chiederò informazioni a Martina sulla gestione dei fondi della collaborazione, a Stefano sulla firma dell'accordo.

Per Cinzia devo portare un po' di pazienza, deve finire delle cose che sta facendo, ma da come ci siamo parlate al telefono, per il nostro campione troverà uno spazio non troppo in là.

Da Francesco faccio il possibile perchè venga anche Moreno a fare le misure, la tempistica è circa di un mese, e dovremmo sicuramente essere tutti pronti.

2022-03-21 10:00:27

scritto a tutti

La dottssa Bordignon mi chiama in tarda mattinata Martina mi risponde nel pomeriggio Stefano non dà segni di vita Giulio mi ha chiamata e a brevissimo inizia i lavori, se non già oggi a cavare due piante...

Io in giornata devo stampare per Paolo ed il Giudice Devo prelevare 1k-al ritorno della cella mortuaria Devo portare di qua il latte-quando vado a stampare, cerco anche le buste. Devo comprarmi il colore per i capelli (2) e probabilmente compare pane e ricotta, anche un colore per mamma, comprare un pacchettino di buste-guardo in rete il numero e ci mando mamma, se serve pane, sennò domani, o al ritorno dalla cella oggi, ci andiamo assieme, che è meglio.

2022-03-21 11:46:17

fatte un po' di cose

stampato per paolo stampato cud etc. per 730, anche se i precompilati forse saranno pronti per la fine di aprile, al centro contabile non c'era nessuno. portato il latte, trovate le buste concordato con mamma che al supermercato si va nel pomeriggio, idem a prendere 1k, con busta

Stefano ha firmato e mandato alla firma di Maggini. Oggi pomeriggio mi risponde Martina Più tardi dovrebbe chiamarmi la dottssa per l'appuntamento dietologico

Non si sa a che ora torni Paolo dalla riunione "di fabbrica", cioè dei fututi licenziati, secondo le attuali prospettive. Io ho preparato per il pranzo, grossomodo, aspetteremo sue notizie per mettere su l'acqua.

Mi sembra di essere un po' nervosetta, non avrei voglia di avere impegni extra lavorativi, tanto che neanche ho lavato le tazze di ieri, prima...ero carica e con gli occhiali sbagliati. Quando troverò un po' di serenità lo farò.

Mamma è in mezzo alle piante, al fogliame...ha dato acqua...pioverà un giorno o l'altro...poi probabilmente si avvicina l'ora di portare fuori le piante dalla veranda, ma con la spalla che mi ritrovo, spero lo farà da solo mio fratello, diretto da mamma.

Appena so l'appuntamento dietologico posso dare il via a Diego con l'ortopedico, per me e mamma, fare delle indagini radiologiche, per capire e provvedere, o farcene una ragione. Comunque il tutto si svolgerà dopo la stagione marinara. Ci teniamo il male ed andiamo al mare.

Draghi e Mattarella vranno letto le mie missive? Io mi sono sfogata, ho fatto il mio dovere e non attendo risposte, mi basta solo che non si faccia guerra, perchè è idiota.

idiota ‹i·diò·ta› (arc. idioto) agg. e s.m. e f. (pl.m. -i) 1 agg. Che rivela o denota una sconcertante stupidità: persona, fisionomia i.; una trovata i.; anche s.m. e f. (spec. come epiteto ingiurioso): è un perfetto i. 2 agg. e s.m. e f. In medicina, persona affetta da idiozia. 3 s.m. (arc.). Uomo semplice e rozzo, privo d'istruzione. ETIMOLOGIA Dal lat. idiota 'ignorante', dal gr. idiṓtēs 'individuo privato, senza cariche pubbliche' DATA nel sign. di 'privo di istruzione', sec. XIII.

2022-03-21 15:32:17

ho un'ora di tempo

è saltato il funerale della zia, perchè il figlio avvocato vuole l'autopsia.

Adesso mi resta un'ora di tempo prima di andare in visita dalla drssa Bordignon. Non ho preso il caffè, come mi aveva detto un paio di anni fa, anche se mi ci vorrebbe proprio, adesso. Ho liberato collo e mano destra ancora dieci giorni fa almeno. Sono a posto. Basta che mi lavi i denti e mi metta le scarpe. Meglio che tolga anche l'anello di Diego col sapone, non si sa mai. O vado a piedi o in auto, forse è meglio che metta le scarpe da ginnastica e vada a piedi, così risparmio i soldi del parcheggio che sono a secco. Il tabacco lo comprerò domani, quando prelevo. Sono decisamente a secco, ma dovrei avere da parte da mamma i 150 euro della visita. Vado con lo zainetto ed il piumino sportivo. Non credevo di sentirmi così rincitrullita senza caffè. Posso sì resistere col latuda 37 e non 18.5 purchè abbia diritto ai miei caffè. Tra un mese vedremo il da farsi. Meglio che mangi subito la frutta che mi spetta a quest'ora, così almeno faccio qualcosa e mi tiro su. Voglio l'arancia. Parto a piedi alle 16, poi aspetterò sulle panchine del viale, non posso permettermi di farla aspettare. Non so quanto mi ci voglia a piedi, metto il gps del garmin, così lo saprò per la prossima volta. Cambio anche le mutande che mi sono accorta che hanno una piccola scucitura, anzi no, chiedo a mamma di aggiustarmele addosso, mi vien l'angoscia al pensiero di togliere i jeans.

2022-03-21 15:57:25

ho messo la tuta da ginnastica appena lavata

ho cambiato le mutande. Ho chiamato la sarta Enrica che c'è sia martedì che mercoledì mattina, così le porto i pantaloni della tuta di Diego, in qualche momento. Finisco la sigaretta e parto.

MARCH 22, TUESDAY

2022-03-22 08:13:31

primo giorno di dieta calibrata

Il target dice di perdere 13.8 kg, forse anche troppi, 10 almeno sì però...vorrebbe dire 68.5...no mi sa che ha ragione il programma della dottoressa.

Stavolta mi mette a stecchetto come non mai, d'altra parte adesso sono in sovrappeso ed in menopausa. Il protocollo non mi ha messo l'esercizio HIIT la mattina, tanto quando vado a

PD, o a camminare lo faccio lo stesso, lo controllo dal garmin. Come al solito la colazione e la merenda sono simili a quelle dell'altra volta, forse un po' più abbondanti in carboidrati, che mancano completamente a pranzo...qui proteine e verdure soltanto, avesso le uova sono diventate 1 uovo, sono scomparsi i latticini, e la sera ci sono solo verdure con un cucchiaio di olio extra vergine. Sarà dura, certo, ma la dottoressa mi ha detto che almeno per il primo periodo deve essere così, la credo, davvero, infatti con la dieta del 2019, quella più "allegra", con anche la pasta a pranzo non riuscivo a buttare giù, mantenevo il peso...nel 2019 poco ma dimagrivo costantemente. In me, senza dubbio qualcosa è cambiato. La cena media è di 174 kcal, forse meglio che avverta il dr. Zonta. Secondo me con questa dieta dimagrisco di sicuro, l'ho letta e non credevo ai miei occhi. La dottoressa mi ha dato anche due integratori salini, e detto di prendere omega 3 sia a pranzo che a cena.

Devo andare a fare la spesa al biologico: fichi secchi 1kg, pane integrale-segale e non-composta di fragola. Devo andare al supermercato con mamma a prendere carne frutta e verdura (peperoni zucchini e vedremo...biete...mi fa tristezza l'insalata nuda la sera...sono senza idee...mi verranno lì, spero), non so se le va, sennò ci vado da sola. Devo prendere anche colore per i capelli per me e per lei.

Alle 10 dovrei andare anche dalla sarta Enrica a portare i pantaloni della tuta nuova di Diego, ad allungare di 1 cm almeno, o al massimo che si può, che è circa 1 cm.

Tra un po' mi preparo e vado, mamma è ancora a letto e la lascio in pace. Ah, sì, devo prelevare 1k. Vorrei aspettare Paolo, che deve venirsi a prendere le carte per il giudice. Mi conviene fare il seguente giro: banca, biologico, supermercato, così sono nelle corsie giuste con l'auto. Andare in auto dalla Enrica è un'impresa, e non posso quindi farlo oggi, che ho già troppo tempo extra lavoro che mi va via. Mi ha detto che lei domani c'è fino alle 3 del pomeriggio e che fa orario continuato, così trovo il tempo di andarci a piedi. Adesso scrivo al Dr. Zonta.

2022-03-22 11:04:27

ho fatto la spesa

come programmato, ci ho messo circa un'ora, ma sono stanchissima. Ho fatto il merendino della dieta poco dopo le 10, ho ancora le borse della spesa da sistemare...mi riprendo un po' ed agisco. Ho fatto il merendino alla lettera. Oggi a pranzo mi spetta un piatto di verdura e qualche proteina che deciderò, +un pezzo di patata lessa, o legumi. Col merendino di prima ho definitivamente chiuso coi carboidrati fino a domattina.

Martina non mi ha ancora risposto, le manderò una mail perchè sono a risiko con l'acqua che mi serve in laboratorio e devo comprarla. Bisogna ordinarla e che arrivi in tempo, adesso non c'è neanche la Gabriella che sta male.

Sono quasi le 11, ma non si sa ancora nulla di Paolo che aveva l'udienza alle 10, in teoria. Mi sa che tra un po' mi tocca preparare, svuoterò le borse poco prima. Che palle...sono proprio stanca. Mi tocca praticamente sempre a me.

2022-03-22 16:17:15

"Diario di laboratorio" in TL

4,66 eV->266nm 4.9 eV Pt nps senza Na 4.1 eV con Na 4.12 Pt modificate Cl, senza alcuna evidenza di cloro all'XPS

Che fare? secondo me nella fase di deposizione se ne è andato Cl2 gassoso, come discusso con Cinzia, si potrebbe provare a non scaldare e a precipitare le NPs lavate. Idem non lavandole proprio, ma lasciarle a ph5, tentando un XPS-UPS, lasciando evaporare h2o a temperatura ambiente, in entrambi i casi.

A Francesco dare un campione su Si delle nuove nps, non modificate, sperando bene. XPS_UPS? Forse meglio aspettare i risultati di Cinzia...meglio cercare di darle una pastella su Si che far evaporare cl2, certo che il cloro, in quelle lavate, che erano abbastanza aggregate c'era, per cui, facciamo un campione lavato, come piace a Moreno, e fa bene al SERS

Un eventuale secondo campione per Cinzia sarebbe di nps nude, depositate allo stesso modo, ma stavolta selezionate e ben più grandi, ma direi per non tediarla troppo, in seguito

Per Moreno il caso è chiuso, io vorrei fare l'ultimo tentativo. Non si può, e per fare SERS a questo UV estremo bisogna tenere conto della WF dei metalli che si usano.

2022-03-22 17:49:47

Lavoro duro di mamma e Paolo

hanno portato fuori tutte le piante dalla veranda, e continuano a lavorare in giardino. Io non ho la loro forza di fisico e di spirito e prontezza. Ovvio che in un certo senso mi sento in colpa. Sono le 17.18, in cucina ci sono le coste da cucinare-cosa che io non so fare, e che dovrebbero essere la mia cena-anche la loro, ma per me la mia unica cena, più il condimento, che lascio fare a mamma. Niente latuda stasera, solo il litio, latuda l'ho preso con più calorie dopopranzo secondo le direttive del Dr. Zonta. Ho dormito fino alle 14, è arrivato Diego, assieme ai risultati sperimentali negativi...non che fossi particolarmente assonnata per via del latuda, bene così. Spero almeno che dimagrirò con questa dieta, ma credo di sì, rispettandola, ed io lo farò. Sento la ciccia nelle gambe che mi ballonzola ed ho la sensazione di portare il peso dell'universo sul fondoschiena quando cammino.

Ho chiamato il CSM e sentito la drssa Zaborra, dandole l'appuntamento del giudice, ma è solo per quanto riguarda i parenti non chiamati in merito, e mi ha detto che se Paolo ha già fatto il giuramento oggi, non ci deve andare, non serve.

Sono andata a portare due mandaranci a mamma e Pio, mamma era stravolta ma non ha osato chiedermi nulla. Non so come sarà stasera a cena, e se avrà mai la forza di cucinare le coste...come minimo dovrei far trovare loro tutto pronto, ma non me ne intendo di coste. Potrei cambiare menù e preparare i peperoni per tutti, in modo che almeno trovino pronto...mi sembra una buona idea. Poi ci sono formaggi, sopressa etc. e patatine in sacchetto. Forse sarebbe meglio facessi anche 5 uova sode, 4 per loro stasera, una per me domani a pranzo...sì, forse è meglio, tanto il formaggio lo mangiano sempre in piccole quantità, e lo mangeranno lo stesso. Così farò, tra poco mi metto al lavoro. Bisogna dargli da mangiare un po' di sostanza.

Io domani non ho impegni che mi portino fuori casa, tipo oggi la spesa, per cui la mattina mi alzo presto e tingo i capelli, che così come sono non mi posso vedere, mi sembra di essere una disperata. Mezzo cm, ma disperata lo stesso. Devo pensare a cosa mettermi, per non rovinare la roba...sempre il solito problema...mi terrò su il pigiama vecchio. Forse dovrei comprare dei mantellini di nylon usa e getta in qualche negozio per parrucchieri,

quando mi capita di andare in centro, davanti alle poste vecchie, penso proprio qualcosa abbiano, perchè qui a casa tutti gli stracci mamma li ha fatti piccoli, per fare le pulizie, ed io ho sempre questo problema ogni 15-20 giorni.

Dimenticavo: devo andare in tarda mattinata a piedi dalla sarta per Diego, passerò anche in via Verci per la mantellina. Comunque non aspetto, mi vergogno troppo con questi capelli... Un'altra cosa che ho imparato è che non devo avere la crema sul viso, sennò laddove va sui capelli, la tintura non prende...bene, sono alcuni giorni che non la metto.

Avanti tutta con la preparazione della cena!

2022-03-22 18:23:23

messo su le pentole

preparata la tavola con le vivande per i lavoratori.

MARCH 23, WEDNESDAY

2022-03-23 06:42:15

Primo risveglio a dieta

Caro Dr. Zonta,

Come ha consigliato ho preso il latuda dopopranzo ieri, ed il mio pisolino è stato efficiente e fino alle 14, non particolarmente lungo. Bene, sono contenta.

Dopo la cena a peperoni, cui ho aggiunto 4 patatine in sacchetto per consolarmi, ho dormito molto bene, tutta una tirata, più di 9 ore. Niente fame e risvegli per fortuna. Secondo Garmin, per quel che vale il riposo è stato anche meno “stressato”.

Forse fanno la loro anche gli integratori che la dottssa mi ha dato, probabilmente.

Un caro saluto, grazie

Barbara

Come ho appena scritto a Dr. Zonta, tutto ok, primo giorno di dieta positivo. Pesavo col pigiama 77.7, la dottssa mi aveva pesata a 78.4 lunedì pomeriggio. Penso che gli integratori che mi ha dato servano a bilanciare le cose, sto bevendo il salino a digiuno, la colazione vera e propria la inizio secondo orario stabilito dal computer, tra le 7 e le 8. Ieri che ho bevuto i sali dopo colazione ero profondamente schifata. Così si prolunga anche l'intervallo temporale di digiuno terapeutico, come lo chiama lei. I sali stridono con il caffè, che diventa disgustoso per cui l'ho preso prima. Ho dormito bene, veramente, non mi sono mai svegliata, tutte barrette blu, da quando mi sono coricata. Al risveglio stamattina mi sentivo vagamente più compatta e leggera, come se fosse cambiata un po' la percezione del mio corpo. Sono proprio contenta, questa dovrebbe essere la strada giusta. Forse se avessi preso gli integratori anche le altre volte sarebbe andata meglio. Comunque dai test, a parte lo sproporzionato aumento di peso, rispetto alla volte scorse (2019 e 2020) ha trovato peggiorate le mie performance fisiche...c'è la menopausa di mezzo, non dò più di tanta colpa al fumo, l'esercizio di respirazione l'ho fatto tale e quale. Per quello che con la dieta del 2019 non calavo un etto praticamente...sono cambiata io ed il mio metabolismo. Lo dico e lo ripeto, che chiedere aiuto stavolta è stato fondamentale. Penso e mi prefiggo di portare avanti la mia dieta su misura, con impegno e serenità.

Ho tentato di allegare una foto appena scattata, la pelle sembra già più liscia e bella, il mio aspetto più rilassato, e c'è lo schifo di ricrescita dei capelli, che tra un po' sistemo io per bene. Fatto ciò mi ficcherò in doccia, e prima di pranzo andrò dalla Enrica a piedi, e anche in via Verci. Già, poi, col colore sui capelli, farò per bene colazione, che è il mio pasto principale.

2022-03-23 08:49:31

capelli e colazione

ancora 15 minuti e lavo il colore. Ho sbagliato!! O la banana o i fichi secchi! Ho mangiato entrambi! Salterò quelli delle 10...solo mela, pane e marmellata. Devo ambientarmi ed imparare ancora... Al lavoro tutto tace, sono pochi quelli che iniziano già a quest'ora...sono quasi tutti serotini...

Non penso che mi ficcherò in doccia, faccio solo i capelli ho troppo freddo, così conciata. Urge mantellina, e devo prendere anche i guanti in nitrile.

Non so che dire...dormendoci sopra ho pensato che è bene giocare l'ultima cartuccia, cioè quella dell'evaporazione senza riscaldamento delle funzionalizzate. Poi per il SERS, preparo un campione veloce su silicio delle non funzionalizzate selezionate. Se per Moreno non vale la pena venire a Basovizza, ci vado io da Porto, e di certo non tirerò per le lunghe la sessione sperimentale.

Mi sono svegliata molto in pena per mio fratello ed il suo lavoro, immagino quanto sia in sofferenza, ieri con il vasetto di vernice che gli è scivolato dalle mani ben due volte mi ha spezzato il cuore. Era passato davanti alla fabbrica, tornando dall'udienza, ed aveva visto che il lecchino del suo compare era lì, e che al suo posto invece avevano messo un

incapace disorganizzato. Queste cose a PD e VE le ho provate anche io, anche se data la mia serenità attuale sono morte e sepolte.

Ecco i capelli a posto:

sempre che venga fuori la foto...

2022-03-23 09:20:33

non mi viene in mente

niente da fare. Forse più tardi guarderò un po' di letteratura...il cervello comunque frulla.

Vestendomi mi sono vista allo specchio...poverina, essì che questi 10 e più chili si vedono eccome...ne ho di strada da fare con grande umiltà e pazienza. Non ho più un organismo efficiente evidentemente. Ho buttato su chili.

Adesso vado a fare le mie commissioni della giornata, a piedi.

2022-03-23 11:21:48

che scarpinata! 45 min circa

sono arrivata a casa accaldata e trafelata...abbastanza. Il mio dolce peso è un fardello notevole da trasportare, decisamente. Ho fatto fatica. Ho cercato di avere un passo rapido...più di così non potevo. Avrei voluto andare via coi bastoncini, faccio meno fatica...

A casa ho mangiato il piccolo panino con la marmellata e la mela. Ho scelto di non rimangiare il pan di segale, perchè devo andare a rotazione...non era integrale...pazienza, ieri al bio non ho trovato il pane integrale a fette. I fichi secchi me li sono già mangiati stamattina, per cui ho evitato, giustamente. Sto imparando. Penso che l'organismo si abituerà all'andamento dell'assunzione di cibo, e che mi porterò anche a PD il panino con la marmellata, nella carta stagnola. Sennò non arrivo a sera...

Ho consegnato ad Enrica i pantaloni di Diego da allungare, poi poco fa l'ho chiamata chiedendole se esisteva la fettuccina con un po' di elasticità, perchè avevo pensato che con quella di cotone rischiava di non farci più passare i piedi...mi ha ringraziata di averla chiamata, che avrebbe messo quella "elastica". Al negozio per parrucchiere ho trovato le mantelline usa e getta a 2.50 euro di 30, ed ho preso un pacchettino anche per il mare. I guanti in nitrile costano molto, 15 euro, pazienza, ma almeno su quelli la tintura non passa. Al mare ce ne è una scatola.

Penso che oggi non farò un tubo, per il momento...ho in mente di rivedere gli studi pseudo elettrochimici-sers di Bin Ren, non che i sers siano un granchè, ma mi chiedevo se per caso un potenziale applicato potesse far variare la funzione lavoro...e probabilmente è così, anche se Bin Ren non sapeva quello che stava facendo. Mi confronterò con Alberto dopo che avrò riletto quesgli studi, che verosimilmente andrebbero citati...è proprio vero che un ricercatore, quando non fa nulla in realtà sta facendo qualcosa...la testa va sempre...si prepara al lavoro vero e proprio, sceglie ciò che deve fare...nella confusione del caso.

Sono le 11.10, tra un po' mi devo attivare a preparare il pranzo per tutti, ovvero pastasciutta per mamma e Pio...dovrebbe esserci panna e asparagi in una scatolina. Aggiudicato. Poi molta verdura. C'è una tagliata, e pure due bistecche. Come mi sento? Da tagliata, così basta per tutti e tre, ed io faccio il carico di proteine, che stasera tiro la cinghia...Ah, guardando il foglietto ci sono pure patate o legumi...se ce l'ho una scatoletta piccola potrei mettere un po' di ceci nella verdura, per tutti. Sennò dovrebbe esserci una patata lessa, e me ne prendo un pezzo. Vediamo cosa passa il convento, certo che non posso mangiarmi un'intera scatola di ceci, anche se piccola.

2022-03-23 16:48:01

non ho voglia di fare niente

Sono stata a regolare gli occhiali, perchè quando cammino mi scivolano-adesso vanno bene, ed essendo lenti progressive, ci vedo pure meglio essendo ora nella posizione giusta. Sono stata a salutare gli zii Tottene, che mi hanno fatto festa. Mangiata la mela alle 16.10, Pio non c'è al suo "cantiere navale", deve essere andato a camminare in Brenta, il clima è dolce, il sole è un abbraccio di vita. Gli farà bene.

Io mi sa che mi devo rassegnare a leggere gli articoli di Ren...non so cosa vorrei...ho fatto la mia pausa. Ho i capelli a posto. Ho fatto gli obiettivi del garmin. Ho +18/-40, cioè spompata. Ho gli occhiali sistemati, finalmente. Ho guanti e mantelline da tintura. Ho portato i pantaloni alla sarta. Direi niente male. Ho rispettato la dieta. Mamma prepara la verdura cotta, la cena dietetica è assicurata. Diego finisce tardi perchè ha 4 visite private nel pomeriggio.

Non ho la coscienza a posto con gli esercizi di respirazione, la dottssa li vorrebbe 3 volte al giorno, ha visto sparire l'onda dell'ansia. Ma quando? Sono 5 minuti che mi pesano assai...Quando? Mattina dopo colazione, dopo il pisolino dopopranzo...la sera non ce la faccio...a quest'ora sono a pezzi di già...farò dopo la merenda di metà mattina...e ovviamente è da domani, ormai è troppo tardi.

2022-03-23 17:34:48

ho dato un occhio ad un anno fa

poverina...un anno esatto fa ero fortemente insonne, poi a fine estate il latuda 74, barcollavo, poi la crisi, poi l'ospedale ed un carico di farmaci, poi la lenta discesa una volta al mese, ed ora eccomi qui...sto bene, ma arrivare qui è stata dura veramente. Non sono riuscita a leggere molto perchè mi sentivo male. Non so come vada adesso, credo bene. Latuda 18.5? Non lo so. Ho ancora una vita un po' faticosa e talvolta originale/monastica, ma per il momento meglio non rischiare. Un anno di osservazione ha detto il dr. Zonta, e gli dò ragione. Ho veramente troppa paura, staremo a vedere. Adesso devo pensare a dimagrire, che sono stabile nella mia menopausa serena, a lavorare, a fare una vita normale, con le mie medicine ed i miei integratori dietetici, ma direi globalmente ok, on the right way.

MARCH 24, THURSDAY

2022-03-24 06:41:02

boh?

peso col pigiama però, mezzo kg più di ieri, 78.2 cioè. Non so perchè. Ieri ho rispettato la dieta e anche bruciato calorie. Forse devo avere un po' più di pazienza e fiducia. Forse le coste sono troppo zuccherine? Non ho avuto fame nemmeno stanotte, ma stanotte, a differenza di ieri ho ricaricato di meno. Forse bere meno caffè nel pomeriggio? Dopo 8h30 di sonno mi sono alzata alle 5.30, e ho iniziato a bere i sali vitaminici, avevo sete. Ho preso le medicine. Per la colazione aspetto le 7, come da protocollo, intando bevo il caffè, poi cicchetta, poi esercizio di respirazione...con oggi inizia il ciclo di questi esercizi, come prestabilito. Comunque, se non ho ricaricato ho almeno riposato, ed oggi ce la farò a lavorare, non ho nemmeno lo stress dei capelli. Ho scordato ieri di portarmi via gli occhiali forti da vicino, perchè anche quelli mi scivolano. Magari, se ho voglia, faccio un salto oggi pomeriggio con Diego, che finisce presto. . Interruzione fisiologica. In mutande e maglietta adesso 77.8kg, mi consolo. Ed ho bevuto quasi un litro d'acqua e sali vitaminici. Oggi lavoro serena, non ho stress e distrazioni.

2022-03-24 08:21:40

Bin Ren usa la 325 nm di He:Cd

2022-03-24 09:53:12

non sopporto più le lezioni di francese

due volte alla settimana sono lunghissime, non ho neanche la forza di guardare le correzioni, il numero di vocaboli è immenso.

Forse, ora come ora, sono molto concentrata sul lavoro e le lezioni mi pesano, spesso le salto. Ho altro per la testa. Il corso dovrebbe finire il 22 aprile, non lo rinnovo di certo. Se ho un po' di tempo preferisco uscire. Certo che sì, ai tempi morti ed ai tempi bui della malattia e delle restrizioni covid mi ha fatto molta compagnia. Adesso ho bisogno di aria. Ho bisogno di stare concentrata sul lavoro, della mia dieta e di rimettermi in sesto. Questi ultimi due-tre anni mi hanno trasformata, adesso devo rimettermi in piedi, e sono sulla strada giusta.

2022-03-24 09:55:41

Diario di laboratorio

alla luce delle letture e riflessioni ho scritto al team la seguente mail:

Carissimi , dopo essermi ripresa dalla delusione ed aver discusso con Cinzia e Moreno faccio un po' il punto della situazione:

Il tentativo di funzionalizzazione di Pt NPs è andato male, cioè XPS non trova cloro. Discutendo con Cinzia, l'ultimo tentativo possibile è depositare le NPs su Si a temperatura ambiente, cioè lasciar evaporare la poca acqua che ci lascerei senza scaldare a 100°C sulla piastra, perchè, alla fine dell'evaporazione ho notato una forte discolorazione del sistema. Dagli studi, l'eventuale $PtCl_2$ è un solido stabile che sublima a 500°C, ma qui Cinzia mi ha suggerito che nel nostro caso di particelle nanometriche le temperature potrebbero essere ben più basse.

Io potrei fare questo ultimo tentativo, poi Cinzia quando ha un buco ci fa la misura. Questa è davvero l'ultima cartuccia per cercare di avere una WF aumentata.

Poi come discusso con Moreno, se dovesse andare male anche questo giro, non avremo che da dire che le nostre conclusioni sono che “deep UV” per quanto riguarda il SERS è cosa da non prendere nemmeno in considerazione, perchè tutte le NPs dei metalli che hanno plasmoni nell'UV hanno anche WFs di bulk attorno ai 5 eV, e con l'eccitazione laser che abbiamo siamo a 4.66 eV (266nm). Quindi per quanto riguarda l'UV bisogna utilizzare eccitazione laser ad energia più bassa, e chi ha ottenuto dei magri SERS in sistemi elettrochimici ha usato la 325 nm, cioè 3,81 eV.

Il nostro, comunque vada è un bel risultato, anche se come mi ha detto Moreno, tutti vorremmo avere risultati positivi, piacciono decisamente di più.

Chi vuole, dica la sua, io penso comunque che valga la pena sparare l'ultima cartuccia…

Barbara

Carissimi,

Esprimo il mio modesto parere. Una delle (poche) cose che ho imparato dalla ricerca è che non esistono risultati belli o brutti, un risultato è un risultato e basta. Il "bello" o "brutto" di un risultato deriva dal suo contribuire o meno a elevare le nostre metriche di pubblicazione, ma questa è un'altra storia.

Detto questo direi che il risultato ottenuto non è, a mia modesta opinione banale. L'impossibilità di ottenere UV sers con np sotto i 300 nm è direi un dato acquisito, per lo meno per np preparate secondo metodologie standard. Bene venga l'ultimo test, ma se anche questo appare negativo tanto vale fare ordine nei dati che abbiamo e riorganizzarli in un lavoro. Senza idee davvero innovative andare avanti è accanimento terapeutico, meglio chiudere e voltare pagina. Detto questo, il nostro risultato secondo me merita di essere pubblicato, anche per fornire un "warning" a chi ci si voglia cimentare. Non sarà un Nature, ma probabilmente qualcosa di dignitoso può uscire. A presto

Francesco

Cari tutti, il lavoro fatto fin'ora trae delle conclusioni da dati sperimentali e perciò, secondo me, ha una sua validità poichè spiega la difficoltà che si vede in letteratura ad ottenere SERS nell'UV. Non mi sembra che qualcuno abbia spiegato perchè. Noi una spiegazione ce l'abbiamo. In ogni caso farei le seguenti considerazioni: 1. i risultati finora ottenuti

sembrano puntare alla conclusione che le work functions delle nanoparticelle di Pt sono troppo basse per fare SERS a 266 nm, perlomeno per molecole che degradano facilmente se caricate. Avevamo visto qualche risultato, non riprodotto purtroppo, in cui sembrava che molecole coniugate, che sopportano maggiormente le cariche, potessero dare dei segnali SERS. Credo sia importante fare delle misure SERS eccitando a lunghezze d'onda maggiori (355 nm, 456 nm, 488 nm) per vedere se allontanandoci dalle energie vicine a quelle delle work function si può fare SERS. In questo caso bisogna avere una risonanza plasmonica che si trovi in queste regioni spettrali, e questo lo si ottiene di solito con particelle aggregate come abbiamo iniziato a vedere con Barbara. Credo sia importante fare anche questi esperimenti; 2. bisogna vedere cosa si ottiene con altre nanoparticelle: Pd, Rh, ... Credo ci siano perciò ancora esperimenti da fare.

Un caro saluto, Moreno

Io lo scrivo a nature, poi se non va ci ripensiamo!! B

2022-03-24 12:06:42

Bilancio della mattinata

Direi positivo, ho visto parecchi lavori dal mio archivio bibliografico, però, arrivata a quest'ora sentirei proprio il bisogno di distendermi un po'. Tra un quarto d'ora circa si pranza, poi il meritato pisolino. Non che abbia fame, ho fatto merenda dopo le 10.30, e devo dire che è meglio farla un po' prima, sennò è troppo vicina al pranzo.

Ho cancellato forse per un'ora amici da FB, ma mi porterò avanti questo lavoraccio un po' alla volta, tiro via quelli che non conosco...alla fine forse mi resteranno 3 amici dai 3000 che avevo. Preferisco così. Cancellerei addirittura il profilo, se non mi si cancellassero le due pagine cui tengo, specialmente quelle dei recensionisti, sono scritte in modo efficiente e molto bene, ho lavorato tantissimo quell'autunno. Nuotavo nei libri.

2022-03-24 15:12:06

in coma

arrivato Diego alle 14.20 ero in fase sogni...rincitrullitissima. Caffè, sigaretta e mela, la più grande, alla svelta, poco prima delle 15. Il tempo fuori è bellissimo, il sole splende e scalda, ma io mi sento stanca, di testa. Ho rimandato l'assestamento degli occhiali da vicino, così Diego non perde tempo e va in bici, che questo fine settimana lavora.

MARCH 25, FRIDAY

2022-03-25 07:31:10

bene, sembra che il trend sia -0,2Kg/die

ho fatto un po' di calcoli con la calcolatrice e il trend non è niente male. Dimagrisco di sicuro, ma devo avere costanza e pazienza. Vuol dire 1.4kg/settimana, il controllo è tra 3 settimane, cioè 4.2kg, ed in 30 giorni sono 6kg...mi sembra un sogno. Forse questa dieta era quella che mi ci voleva anche una volta, che sono andata avanti con una "dieta di mantenimento" quasi 6 mesi, e poi non ne potevo più. Forse il fatto che avevo bevuto molto caffè prima dei test, stavolta non l'ho preso ed è uscita la dieta giusta...essì che questi 2hg li sto perdendo da semisedentaria...il protocollo però stavolta non mi ha prescritto attività fisica HIIT, mi lascia in pace.

Cosa mi vado addosso? Sembra un grasso meno compatto ed omogeneo, un po' grumoso. Staremo a vedere, con costanza e speranza.

Stamattina alle 10 abbiamo il funerale della zia Clara. Ieri che ho saputo che mia cugina Daniela è conciata senza i denti davanti perchè un suo pseudo moroso marocchino le diede un pugno, che dorme di giorno e sta su la notte, con 20 gatti in casa e che sembra una zingara, sono rimasta molto male. Era una bravissima commessa d'abbigliamento, e la cosa la aiutava a tenersi su. Adesso non ha più freni. Mi si stringe il cuore. Ha l'auto sfasciata, non ha uno stipendio, accudiva sua mamma con l'Altzeimer e adesso questa è morta da qualche giorno...Spero Patrizia e Cristian, sorella e fratello, riescano a prenderla per mano perchè di sicuro ha bisogno di essere aiutata, da sola, secondo me, non ce la fa, rimane così, con la sua confusione ed i suoi adorati gatti...è buona e raccoglie tutti i trovatelli...

2022-03-25 09:17:11

sigh

mi sono lavata e vestita ed i jeans ancora non sentono risultati...devo aver pazienza, santa pazienza, che se continua veramente a -0.2kg/die è ottimo, dovranno accorgersene pure i jeans. E' che c'è il funerale, sennò a quest'ora sarei in tuta.

Domani alle 8 devo essere dall'ortopedico in ospedale, poi vado a ritirare i pantaloni di Diego dalla sarta, a piedi, così mi muovo un po'. Oggi mi sa che non riuscirò a ritagliarmi un po' di tempo per uscire, ho già il funerale la mattina e sono sotto di un'ora, che devo recuperare. Peccato...il movimento garantisce di conservare il muscolo, spero di non perdere muscolo anzichè grasso, che è più leggero e voluminoso, ma la dottoressa anni fa mi aveva detto che talvolta era inevitabile. Vedremo all'appuntamento con le sue misurazioni con gli elettrodi, speriamo bene. La merenda di metà mattina la dovrò fare dopo le 11, pazienza. A pranzo potrei mangiare fagioli/ceci, un uovo sodo (che c'è), e la verdura cruda, adesso per la carne rossa aspetto qualche giorno.

Diego verrà da me sabato pomeriggio, ma più o meno non potremo muoverci con la sua reperibilità. Ad andare a sistemare gli occhiali però ci riusciamo.

Ho rinnovato il blocco dei consumi dell'ENI gas, per un anno. Dovevo farlo ieri, ce l'avevo sotto gli occhi ma non ci ho fatto caso. Adesso ho una mezz'ora, tre quarti d'ora, poi devo uscire. Che fare? Certo è che comunque questa dieta non stimola al movimento...devo comunque farla, perchè diversamente ci avevo già provato. Il prox mese ricomincio ad andare a PD, e mi muovo di certo...poi se da Porto vado in auto, mi muovo a Porto coi bastoncini sul lungomare e nel parco, possibilmente tutti i giorni. Percorso da 1h e da 2h, dipende da quanto tempo avrò. Poi avrò anche vacanze, ed il tempo sarà tutto mio e di Diego. Non vedo l'ora... Comuque dieta e movimento, mi rimetterò in sesto, ce la farò, me lo devo mettere bene in testa e non pensarci più, e vivere, con la mia disciplina addosso. Adesso sono in "periodo di osservazione", sto cercando di capire come funziona. Le rinunce non mi costano, attualmente, certo che mi rendo conto che dopo un adeguato periodo si deve mettere in atto la "dieta di mantenimento", che mi aspetto sarà simile a quella del 2019. Come se a ragionarci sopra dimagrissi...forse no ma mi focalizzo. Penso scrivere questo Diario serva proprio a questo, a cercare di capire e a mettere in pratica in maniera efficace e motivata, che è l'unica maniera di fare le cose bene.

Dal lavoro tutto tace, nulla so nè della firma dell'accordo da parte di uniPD/DISC, nè dei fondi da parte di Martina/IOM. Forse saranno molto incasinati, sto buona che per il momento non c'è urgenza impellente.

Devo cercare di essere serena, forse ho finito di ragionarci sopra alla dieta-che è iniziata da martedì, e siamo venerdì, tenere presente che un po' di moto all'aria aperta è un toccasana per il fisico e per l'umore, e VIVERE, senza troppo rimuginare. D'altra parte il percorso è lungo e devo organizzarmi per viverlo nel migliore dei modi, con un po' di leggerezza e spensieratezza, non certo superficialità, ma con piacere/gradevolezza.
2022-03-25 12:06:21

Daniela era sfigurata

le ho detto che un professore, quando era mancato papà mio mi aveva detto che ci sarebbero voluti circa 2 anni per riassestarsi, un tempo molto lungo cioè, e bisogna vivere prendersi cura di se stessi, risolvere uno alla volta i propri problemi. Farsi i capelli, mettere a posto tutto il resto che non va, trovare un lavoro, che lei è una bravissima commessa. Non chiudersi in casa, perchè la strada è lunga...Si è accesa una sigaretta, ha detto che le ho fatto il lavaggio del cervello. Certo che sì, so cosa vuol dire rialzarsi. Le ho detto che quando arrivo ad un piccola conquista, alla soluzione di qualche problema, dico tra me e me: "hai visto papà? Ce l'ho fatta".
2022-03-25 17:22:59

ho voglia di mare

Il sole scalda ed è veramente una bella coccola. Non manca molto al trasferimento a Porto, spero di rigenerarmi.

Come ho già detto, per questo mese, non potendo andare in laboratorio sono bloccata. Forse è bene anche avere uno stacco, ma comunque anche il TL con poca spinta è pesante Sono comunque tante ore che non puoi passare all'aria aperta. Non so se siano la dieta o il latuda diurno a "spossarmi" un po', a "bloccarmi". Mi manca l'entusiasmo di muovermi...tipo stamattina non sarei neanche andata al funerale, e poi, non dico che mi abbia fatto bene-continuo ad averci in mente i miei cugini, e Daniela in particolare...Patrizia che pretende la sua parte...ma cazzo, non vede come è presa sua sorella? A lei non manca niente... Comunque uscire è stato salutare, pensieri associati a parte. Le mie gambe le sento pesanti, come se non avessero voglia di muoversi, come se fossero in un certo senso affaticate. Non ho fame. Forse i carboidrati danno un po' di buonumore, ma non ho scelta per rimettermi in sesto. Forse anche il latuda diurno frena un po'...ma anche qui non ho scelta, almeno per un bel periodo, un paio di mesi mi sa. Devo sforzarmi di fare 4 passi, domani è sabato e finalmente lascio spento questo calcolatore, ed il tempo sarà mio...sì ma purtroppo menomato dal fatto che Diego lavora. Devo spostare l'attività fisica in mattinata, me ed i miei bastoncini, senza il mio caro compagno di strada. Devo ossigenarmi per il resto della settimana, forse una volta che ho cominciato vado avanti e proseguo. Domattina tornando dall'ospedale mi fermo al bio e vedo se trovo il pana di frumento integrale a fette, che magari mi dà un po' più di tono e devo alternarlo a quello di segale, che ha troppo poco glutine. Poi parcheggiato a casa vado a piedi dalla sarta. Mamma non verrà dall'ortopedico, gli chiederò io se possa prescriverle RX ed RMN, se riuscissimo a vederci più chiaro, poi quest'autunno la porto a VR da Zorzi, esperto di ginocchio. Non rovinerò l'estate per nessun motivo, non ne vale la pena, la vita è più importante, specialmente ad una certa età. Poi col biennio di covid che abbiamo avuto, lo è ancora di più. Il Dr. Ave ci sarà ancora per 3 mesi, poi passa a fare il medico all'INAIL, come ha detto Diego, perdiamo il nostro ortopedico di riferimento. Speriamo la mia spalla non sia da operare e che io possa

passare la bella stagione in serenità ed in attività. Certo, mi fa un po' male, ma sopportabile, con alcune posture rinnovate e strategie.

Sabato pomeriggio lo passerò sul divano con Diego, magari anche sotto il portico al sole, magari anche assestamento occhiali. Domenica mattina devo camminare...devo chiedere a che ora...eccolo qui da me: h 11.30

2022-03-25 18:40:05

parziale lacerazione di un tendine spalla dx

da quello che ho capito. Spero non sia da operare, ma che si aggiusti da sè. Dr. Ave domattina mi illumina. Ho tenuto Diego con me quasi un'ora, ne avevo di bisogno, di un po' di socialità, con lui. Domattina alle 8 salvo urgenze sarà con me al 7° piano, sennò probabilmente dovrò suonare il campanello. Ho detto a Diego che aspetto con ansia il fine settimana per staccare la spina, anche se sarà un po' sacrificato per via della sua reperibilità...staremo sotto il portico al sole, assieme comunque. Domenica mattina non potrò fare grandi cose, lui arriverà circa alle 11.30 per pranzo. Magari faccio Marsan basso partendo presto...non lo so è molto lunga e mi ci vogliono almeno 2 ore, vedremo in che vena sarò. Lui in ogni caso mi mancherà, e parecchio anche. Sennò pazienza e vado a messa dai frati alle 9, magari a piedi, sentirò meno la sua mancanza. Credo che questa sia l'idea migliore. La più sostenibile psicologicamente.

Pio è andato da Bea, e domani dovrebbero tornare assieme. Stasera siamo tranquille con la nostra verdura cotta io e mamma, senza neanche preparare la tavola...mamma mangia ovviamente anche dell'altro. Non vedo l'ora di andarmene a letto e chiudere gli occhi, su questa settimana, che è stata densa, piena di impegni vari, di stress...ho visto poco anche Diego. Ho dato un occhio al calendario di questa settimana in chiusura e faceva spavento...Ancora una settimana ed è aprile, il mio TL dovrebbe cominciare a Porto. Il tempo è dolce. E' primavera e sboccia la vita...Adesso è qui mamma...

MARCH 26, SATURDAY

2022-03-26 06:56:25

leggera delusione...

stamattina pensavo che avrei pesato 2hg in meno di ieri, invece peso come ieri. Certo è stata una giornata molto sedentaria...comunque questo significa che le cose non sono così automatiche e non si possono fare previsioni sicure, devo essere pronta anche a questo, purtroppo. Devo avere, tra psicofarmaci e menopausa un metabolismo veramente schifoso, la dottoressa mi ha detto che anche il fumo, limitando l'ossigeno, non aiuta ad ossidare i grassi. Ma per il momento, e probabilmete mai, io mollerò il mio tabacco. Aumenterò il movimento. Stamattina non mi sento stanca alle gambe, con il blocco...forse del latuda di mezzogiorno, questo significa che devo approfittare della mattinata per muovermi, poi probabilmente ho il crollo delle forze. Tra stamattina e domattina, secondo programmi un po' di movimento lo faccio di sicuro.

Alle 8 meno 20 devo partire per andare all'ospedale, sentiremo l'ortopedico. Se fossi da operare e lo facesse "subito", probabilmente mi aspetterebbe un mese di immobilizzazione...dovrei prendere malattia, probabilmente tutto aprile...vabbè è un mese di mezzo...potrei camminare lo stesso nei due intervalli d'aria, forse non riuscirei a scrivere, il lavoro ne soffrirebbe, non potrei guidare e nemmeno andare a Porto, dove mamma non è

indipendente...se ci fosse anche Pio sì però. Da valutare. Certe cose preferirei farle d'inverno, però il Dr. Ave va all'INAIL. Non lo so, seniremo cosa dice del mio caso.

Non sono stata brava a fare gli esercizi di respirazione ieri...ma a fumare sì.

2022-03-26 14:49:07

non devo operarmi al tendine

è "lacerato" nel mezzo, cioè non è scomposto, si formerà una cicatrice col tempo. Mamma farà RX e successivamente la scintigrafia ossea, poi Ave mi indicherà dove andare. Super positivo. Il mare le fa bene. Sono stata da Enrica e fatto anche un giretto al mercato, per perdere un po' di tempo. Poi a fare la spesa con mamma. Ho fatto gli obiettivi del garmin, adesso sedentaria, aspetto Diego.

2022-03-26 17:47:21

pian piano la sera si avvicina...

ho tagliato a Diego i capelli, ne aveva bisogno, e regolato le sopracciglie. Ho scoperto che non ha un giubbettino antivento, primavera-estate che non siano quelli di 18 anni fa, coi quali non lo voglio più vedere. Glielo regalerò io per il compleanno, almeno ho scoperto qualcosa che gli manca. In settimana andremo da Mauro, al porto di mare, spero troverò quello che ho in mente, vagamente. Forse ce ne vorrebbe uno sportivo ed uno per andare all'ospedale o uscire. Vedremo cosa c'è. Stasera coste, spero non siano troppo zuccherine...io voglio dimagrire! No, le coste lessate hanno 36 kcal/100 g, io ne mangerò 300g almeno, più l'olio ed il limone. Sono salva.

MARCH 27, SUNDAY

2022-03-27 07:40:40

triste...

mi sono pesata e peso come ieri...eppure ieri sera ho mangiato una porzione abbondante di coste lessate e basta. Non ho tolto la camicia da notte, perchè ieri avevo il pigiama, forse peserà un po' meno, ma non volevo farmi false illusioni. Eppure ieri mattina ho fatto parecchio movimento, con tutti gli obiettivi del garmin. Devo avere un metabolismo davvero schifoso. L'unica cosa che posso fare è dimezzare la razione di pane mattutina, e non mangiare 3 fichi secchi ma 2. Non può che essere colpa degli psicofarmaci. Il litio è indispensabile alla mia sopravvivenza, ma da solo non mi salva, devo tenere ben presente la fine che ho fatto l'anno scorso, sempre insonne, ed in coma di giorno. Il latuda...dormo abbondantemente, quindi serve. Non so dire se sia troppo abbondante, vengo da mesi di dosi da cavallo, per cui per differenza, adesso non dovrei lamentarmi, lo psichiatra mi ha detto che questo è un anno "di osservazione". Certo sono piuttosto smorzata ed affaticata, vivo al rallentatore. Faccio quello che devo, con una certa difficoltà, anche il movimento di ieri mattina, non era elegante e leggero, ma pesante e trafelato. Non penso questo dipenda dalla menopausa, non si è mai sentito dire questo. Certo, sono molto appesantita, per cui con 10 kg in più forse è ovvia cosa che faccia fatica a muovermi. La dottoressa parla di ossigenazione per dimagrire e che il fumo non mi fa bene, peut etre, ma comunque quel che è noto è che il fumo aumenta il metabolismo, aumentando la frequenza cardica, dando sempre una punta di stress. Malsano, certo, ma questo è quello che si è detto ai corsi antifumo che ho fatto. Certo che se non dimagrisco con questa dieta è da mettersi le mani sui capelli. Quando l'ho vista mi è preso un accidente. Per quanto riguarda la concentrazione, non sono prontissima, devo scavare, e di solito se ho qualche impegno, mi preparo prima, mettendo giù le idee per iscritto, in anticipo, ho come paura di trovarmi in

un mare di nebbia, e di non essere in grado di affrontare con disinvoltura e completezza gli eventi, tipo andare dall'ortopedico. Volevo avere le domande precise pronte. Forse questo è anche bene, una volta improvvisavo sempre. Non avevo certo la capacità, la calma ed il tempo per prepararmi...forse facevo troppe cose contemporaneamente, faceva parte di me. Adesso sono costretta a prepararmi prima, ad analizzare le cose, non so se questo sia un bene od un male. Sembrerebbe una cosa buona, ma non lo so ancora dire. Mi programmo le giornate allo stesso modo con anticipo. Forse è bene, non lo so. Non riesco a fare diversamente, ho paura di trovarmi spiazzata di fronte al presente, da costruire nel suo divenire, ho paura mi manchino le idee giuste, sono troppo lenta e pesante. Mi sembra di trattare i giorni della mia esistenza come fa un giornalista quando va alle interviste...con il foglio in mano e tutto pronto...sennò ho paura di trovarmi di fronte al nulla e di non utilizzare al meglio il tempo, prezioso. Se non mi organizzo in anticipo sono finita.

2022-03-27 16:06:33

con i bastoncini ce la faccio...

stamattina sono andata fino alla fine del cemento della destra Brenta, partendo da casa, circa 5 km, circa due ore con le soste. Ho provato a non usare i bastoncini e mi sono resa conto di quanta enorme fatica sia, per via del mio eccessivo peso corporeo. A casa non me la sentivo di fare la merenda di metà mattina, ho usato un pelino di convivialità in più a pranzo, sennò mio fratello andava in bestia, e Bea voleva andare per imitazione, lei che non ha i miei problemi, ma solo quelli che si fa lei, e forse le fa mio fratello, ma forse no, continuava a lanciarle roba nel piatto, come fa lui, anche con mamma...io sono in fondo alla tavola di solito, anche se a me più che altro mi insulta prima, poi sì, mi lancia anche roba nel piatto...è la sua dimostrazione di affetto. Anche la scorsa estate, anche se con circa 3kg meno di adesso, ma comunque sovrappeso facevo fatica a fare le camminate e non ero costante nel farlo...avevo altri problemi però, oltre a quello del sovrappeso. Quest'anno devo usare i bastoncini, sempre e comunque e ovunque...nel precovid che avevo 10kg di meno, coi bastoncini facevo 1000m di dislivello, adesso ne ho bisogno anche per fare pianura...assolutamente, sennò mi intristisco e mi pesa veramente troppo, col rischio di non fare nemmeno attività motoria, che è indispensabile.

2022-03-27 19:05:10

piccola soddisfazione pomeridiana

sono stata con Diego al Cisalfa del Grifone e mi sono regalata un completino molto carino per andare a camminare: reggiseno, canotta, pantaloncini e giubbettino, proprio mi piaceva. La cosa più costosa era il reggiseno. Ah, ho preso anche i calzini pseudo abbinati. Così mi tiro su. Stavo proprio bene. E' l'unica mondanità che ho quella di andare a camminare. Mentre mi cambiavo nel camerino mi sono vista svestita allo specchio e ho provato un misto di paura e pietà...però una volta ben vestita mi trovavo addirittura carina...ho scelto le cose adatte alla mia struttura, seppur un po' troppo abbondante. Diego, che è atletico di natura non ha bisogno di questi incentivi...io lo faccio per coccolarmi, nonostante tutto, e non stancarmi di trovare la forza di andare avanti, di perseverare, nonostante le soddisfazioni dalla bilancia siano un po' magre. Ma sto facendo del mio meglio, nella direzione giusta. Oggi sono andata ben olte gli obiettivi del garmin...è la mia domenica sportiva. Sono stanca, più la testa è che sta annebbiandosi e quasi mi fa male. Ho preparato per cena di mamma Pio e Bea, ma loro hanno i loro orari ed io i miei. Finito di preparare e di vuotare la lavastoviglie, ho mangiato un bel pomodoro San

Marzano, bello grosso, con un po' di sale ed un cucchiaio di olio. Di quello avevo voglia. Adesso ho mal di testa, mio fratello vorrebbe che scendessi di sotto con la combriccola ma io non ce la faccio, mi dispiace, ma vado a dormire.

MARCH 28, MONDAY

2022-03-28 07:16:38

stesso peso di ieri

con tutta l'attività che ho fatto ieri stentavo a credere ai miei occhi. Poi con la cena di ieri sera ancora di più. Non si spiega. Almeno non sono andata su, come mi succedeva col protocollo precedente. E' che mi alzo la mattina con la speranza di vedere un risultato. Forse che io abbia convertito grasso in muscolo? E' la misera speranza che mi resta. Indubbio è che ho un metabolismo che fa schifo, forse sono troppo sedata. Non si spiega altrimenti. Non ho avuto fame stanotte, come mai d'altronde. Non mi sveglio con la fame la mattina. Probabilmente consumo quasi niente. Vero è che anche la mia vita è al rallentatore, Simone a Padova vedendomi salire le scale ha detto che gli sembrava una moviola. Mente e corpo sono collegati senza dubbio, e se va lenta una va lento anche l'altro. Non è solo questione che latuda non incide sull'appetito, sul metabolismo probabilmente sì. Secondo la Bordignon, dalle sue ispezioni, forse più dell'haldol, che all'epoca prendevo a piccole dosi, che però non stabilizzava un granchè al momento giusto. Da quando ho iniziato latuda e amici d'inverno, pur mangiando poco, con il ricovero ed il resto-menopausa, avrò tirato su 3 kg, forse anche il litio dal versante alto non aiuta. Però per me è molto importante essere stabilizzata, forse però adesso, per il periodo lo sono un po' troppo. L'anno scorso d'estate, ero già andata su e pesavo 74.5, 75, forse anche 76. In questo preciso momento peso 77.6kg, da tre giorni ormai. All'ospedale vestita quest'inverno pesavo 77, sulla sedia bilancia, me lo ricordo. Alla visita dalla dottoressa, nel secondo pomeriggio 78.4kg, esattamente una settimana fa. In una settimana ho perso 0.8kg, a questo regime dietetico, che forse non è neanche male, ma da tre giorni la bilancia non va più giù, il che mi preoccupa. Da ragazza saltavo una cena ed il giorno dopo avevo perso 1kg. E' la testa troppo frenata...ho avuto dei test schifosi, da cui è uscita la dieta che mi ritrovo. E c'è da dire che funziona pure a malapena. Penso ad una mia collega non psichiatrica che 10 kg li aveva persi con la dietologa in un battibaleno...non faceva attività fisica di sorta. Certo si dice anche che perdere troppo in fretta non va bene. Resta il fatto però che io consumo quanto una moviola vivente. E non va bene pure questo. L'anno scorso al mare i pasti erano sempre una festa, ed il peso era del tutto meritato. Adesso no. Ma che diavolo posso fare io? Avere Santa di pazienza e costanza, perchè dalla dieta non si può tagliare più di così. Se potrà tagliare qualcosa, quello è lo psichiatra e ce l'ho il 15 di aprile. Ieri sera sono andata a letto prestissimo, ma mi ci è voluto parecchio ad addormentarmi, ma avevo mal di testa, dico dalla stanchezza, da litio? Non lo so.

2022-03-28 09:06:10

ho preso un'aspirina

ho ancora una certa nebbiolina in testa. Oggi pomeriggio Pio va al mare e porta anche la sua TV al plasma. Spero il tempo non sia troppo malvagio, da mercoledì dovrebbe piovere. Non chiamo Giulio, vedrà Pio se sono partiti i lavori, ma dovrebbero...non mi ha saputo dire niente del fabbro, ma sì, più tardi lo chiamerò e sentiamo come va. Vorrei tanto andare al mare pure io...ma non manca molto al momento fatidico da contratto. Penso che il 4 aprile, se non farà troppo freddo-mi saprà dire Pio, potremmo già essere tutti a Porto. Poi da lì lu4

ma me vado a PD in macchina a lavorare. Ah, devo chiamare il cup per le radiografie di mamma. Hanno detto che mi chiameranno perchè non hanno ancora la lista d'attesa. Giulio ha provveduto all'allargamento del posto auto ed il fabbro si è portato via il cancello da modificare. Lo sgabuzzino...a pannelli ha detto, non a forattoni, vediamo se riuscirà a farlo prima che arriviamo a Porto noi, sennò pace, tanto siamo abituati ad avere secchie e calcinacci tra i piedi. Vediamo se prima di sera vado a prelevare 1k con la busta di carta. Il fabbro farà il lavoro per 500 euro. Ho fatto incubi di articoli...anche Ciccarella che non mi metteva il nome... Che faccio ora? Mi sdraierei, ma mamma si è appena alzata.

MARCH 29, TUESDAY

2022-03-29 07:03:57

77.0kg, -0.6kg

Tinello andata e ritorno con Diego ieri pomeriggio, ad un ritmo sostenuto secondo il garmin, ho fatto 120 min di intensità in un giorno solo!! Neanche con le colline arrivo a tanto! Si vede che ho tenuto piuttosto alta la frequenza cardiaca con tutto quel saliscendi, poi coi bastoncini ho lavorato di braccia a spingermi avanti con un buon ritmo. Perfetto. Poi cena presto con mamma 4 zucchine e quasi 2 cucchiai di olio. Sono proprio contenta, un bel risultato. 8km circa. Il giro del Brenta sono 11km mi ha detto Pio, non ce l'avrei fatta, al mio stato attuale di allenamento. Non vedo l'ora di dirlo a Diego. E' una settimana esatta di dieta, da 78.4 a 77.0 sono 1.4kg, in linea con il trend di 1.4 kg/settimana, certo che ne ho dovuto fare di movimento per arrivare a questo risultato! Il che significa che di per sè ho un metabolismo basale schifoso. C'era un caldo estivo e nel pomeriggio in sinistra Brenta c'è il sole. I più furbi erano in maniche corte e pantaloncini, se avessi saputo avrei messo il completo nuovo comperato domenica pomeriggio, che mimetizza il mio non essere in forma...come ero vestita ieri "ho dato il peggio di me", non che fossi vestita male, solo che la mia ciccia non veniva nascosta. E' previsto però un abbassamento delle temperature, e da domani anche pioggia per un po' di tempo. Ho usato le speedcross 5, come Diego, e forse devo dire che sono scarpe che incentivano per struttura il mantenimento di un ritmo più veloce, a differenza delle vecchie Salomon traforate, che sono molto ben piantate per terra, fin troppo. Prossimo acquisto speedcross traforate per me e Diego, le attuali sono in goretex, buone per le stagioni intermedie, ieri sarebbero state un po' calde. Magari per quelle di Diego andiamo a vedere cosa c'è da Ipino, che lui ha un buono regalo da 100 euro. Domenica Diego compie gli anni, volevo regalargli un capospalla tipo un "trench", sopragiacca. Lui prende anche una settimana di ferie, ma mi ha consigliato di non prendermene una tutta intera perchè ha le sue cose da fare ed è pure pravisto brutto tempo. Non vedo l'ora di chiamarlo, sono le 7, tra un po' dovrebbe accendere il telefono se non lo ha già fatto. E' anche arrivata l'ora di colazione per me. Poi farò anche una bella doccia che ci vuole. Poi guardo il sito della Salomon.

2022-03-29 11:56:30

regalo per Diego

ho preso un'ora di interruzione e sono andata al porto di mare, telefonando prima e assicurandomi che ci fosse Mauro. Mauro mi ha trovato un impermeabilino sopragiacca blu, molto bello, dell'ex-stilista di Prada. Mi ha assicurato che è un "must have", molto versatile in questa stagione, leggerissimo e da aver sempre in macchina. Penso che a Diego piacerà, stava bene anche a Mauro, che mi ha fatto da modello nella scelta tra le varie opzioni. Mi hanno fatto un pacchettino regalo, e lì mi sono resa veramente conto di quanto leggero

fosse, dall'ingombro. Penso sia stata la scelta giusta. Non so se riesco a resistere fino a domenica per darglielo...siamo solo martedì. Diego mi manca molto, oggi non verrà da me perchè deve sistemare l'orto a suo papà. Non vedo l'ora di farmi il pisolino post pranzo. E' una giornata calma, finchè non farò quello che devo fare in laboratorio sarà così. Moreno non mi ha risposto ancora nulla in proposito all'accordo e alla sua firma da parte di unipd/DISC/Maggini...le solite lungaggini burocratiche, non so se devono aspettare il consiglio di dipartimento. Diego ha una settimana di ferie la prossima, vorrei tanto ferie pure io...ma è previsto brutto tempo e Diego me le ha sconsigliate, comunque vedremo, magari un paio di giorni li prendo. A vedere le foto della casetta al mare coi lavori in corso mi si è stretto il cuore, mi manca molto anche quella. Pio è lì, fa freddino ed il tempo non è bello. E' tutta la mattina che cammina sul lungomare, è di ritorno al Baia Blanca e mi ha mandato una foto del laghetto del parco, mi pare quasi di essere lì. Adesso preparo per pranzo.

2022-03-29 17:08:11

metà pomeriggio o poco più

ho impostato la risoluzione delle questue dell'acquisto acqua e misure TEM con Martina, adesso devo aspettare i responsi. Ho rimandato l'appuntamento del 730 perchè è troppo presto, mi stanno arrivando adesso per esempio i resoconti delle donazioni. MAgari prendo appuntamento assieme a Paolo, che mi ha detto che è venuto a sapere che lo metteranno in ferie altre due settimane. Pio passa parecchio tempo al telefono con i colleghi, tutti profondamenti disgustati. Pioverà probabilmente domani, non so che farà Pio, se tornerà a casa. Stamattina ha camminato per 13km, non che ci fosse molto da fare. Io oggi mi riposo fisicamente. Sono un po' "stranita", forse per via del tempo incerto, ed un po' insulso...ieri era estate praticamente, oggi la differenza è abissale: nuvoloso e non molto dolce. Domani aspettiamo la pioggia, per cui mi muoverò ancora meno, e così è la previsione per il resto della settimana, a parte domenica che è semplicemente previsto nuvoloso; spero soltanto che Diego finisca presto e mi venga a trovare nel pomeriggio. Può essere che ci sia da fare anche un po' di spesa, il pane almeno mi pare sia finito, la valeriana e la rucola pure...anche i pomodori. Per il resto bisogna controllare. Io voglio mangiare zucchini al vapore anche stasera, però non bastano per due persone, per cui forse è meglio che faccia i peperoni. O faccio entrambi, così è a posto anche la mamma. Ah, l'accordo DISC-IOM è finalmente stato firmato da ambedue le parti.

MARCH 30, WEDNESDAY

2022-03-30 07:01:43

+1hg, inspiegabile

certo non ho fatto movimento ieri, ma l'introito alimentare è stato quello della dieta. La sera una porzione di peperoni, che non credo siano tanto calorici...stasera farò zucchini, mi sembra diano risultati migliori. Comunque questo sta solo a significare che il percorso è molto lungo, col mio metabolismo e penso non si possa mangiare meno di quello che mangio, altrimenti sento la fame, e allora sarebbe molto difficile proseguire il cammino. Poi il "metabolismo si siede", ulteriormente e la vita diventerebbe un inferno ed insostenibile, con conseguente "fame atavica", quella che ti fa riprendere tutto con gli interessi. Devo essere paziente. Stamattina invece della fetta di pane di segale da 200kcal (100g), da protocollo alterno con le fette biscottate, che dovrebbero avere 30kcal l'una. Così è scritto che devo fare.

Ho fatto tanti sogni distorti, per lo più tristi, di mio fratello e del suo lavoro in crisi. Non ho preso sonno subito, ma mi sono riposata. Devo dire che queste pesate mattutine con scarse soddisfazioni, mi mettono di umore serio e mogio, o forse mi sto solo stabilizzando su un "tono minore", senza molti entusiasmi. Comuque procedo con serietà. Mi è dispiaciuto molto che i jeans che ho tentato di provare ieri non mi andassero su, io vedendoli pensavo di sì, ma forse io ho in mente le taglie di una Barbare "normale", non in deciso sovrappeso...non mi riconosco più, non ho conoscenza degli attuali volumi...li ho avuti nel 2011, dopo il ricovero primaverile di 1 mese a zyprexa, dove mangiavo in preda ad una fame irrefrenabile giorno e notte, e dopo alcuni mesi di xeplion, sempre post ricovero, nel 2013 mi sa...e li lo smaltiti in un anno di dieta fai da te e molto movimento, sì anche Zolft estivo, che il metabolismo lo tirava su. Nel 2011, ricordo che non avevo nemmeno la "forza" di camminare e di fare il giro dell'isolato a Porto. Poverina, che mazzate...

Comunque mi tirerò su, la volonta c'è, la motivazione pure. Psicologicamente non me la cavo male. Sono stabile. Non ho molta iniziativa nè energie, vivo un po' al rallentatore. Meno male che mi organizzo su questo diario, sennò temo che sarei spaesata, l'ideazione istantanea mia tipica è azzerata.

Sono un po' mogia anche per il lavoro...non ci sono problemi particolari, nè particolari entusiasmi però. La delusione di XPS sul campione ultimo è stata una mazzata. Se madre natura lo permette appena riprendo ad andare a PD, farò l'ultimo tentativo, poi si organizzano i dati e si scrive. Che l'inverno sia stato poco produttivo, oltre che dalla mia malattia la colpa è stata anche del covid. Spero quest'anno di non avere la mia patologica interruzione di continuità e che covid stia buono. Così farò anche le camminate lungoBrenta con Diego invernali. Io 10 kg li ho tirati su in 2 anni di covid, di malattia e di menopausa, un cocktail micidiale. Poi pure l'estate "godereccia" per la casa al mare, essendo già in sovrappeso. Vien la confusione mentale solo a pensarci. Consolazione alimentare e sedentarietà/letargia da psicofarmaci per mesi e mesi. Mi si rivolta lo stomaco a fare il ripasso di questo passato recente. Voltiamo pagina. Ricominciamo.

Dovrebbe piovere oggi e nei prossimi giorni, mamma è frastornata pure lei. Che "si senta il tempo", è "verità umana". Aspettiamo la pioggia.

2022-03-30 08:29:17

devo passare il tempo

da TS tutto tace, per cui nulla posso fare. L'unica cosa che devo fare è in laboratorio, e non ci posso andare. Guardando le previsioni del tempo, la prox. settimana che Diego è in ferie ci saranno belle giornate, almeno una giornata andremo al mare, sembra che dovrebbe essere molto bello martedì prossimo, prenderò ferie anche io. Il resto passeggiate in TL e rimando il laboratorio alla settimana successiva. Magari qualche altro giorno di ferie all'ultimo minuto (almeno la sera prima, in orari d'ufficio). E' come prendere fiato prima dello sprint finale, sperimentale...che non so se riuscirò a completare in una settimana, più probabilmente ne serviranno due. E l'esito non è certo.

Ho l'impressione di desiderare di essere "più composta", a volte faccio un po' il maschiaccio.

La pioggia dovrebbe arrivare nel tardo pomeriggio. La aspetto. Mamma, pure lei non si sente in forma, ed è a letto con la magnetoterapia al ginocchio. Oggi pomeriggio a qualche

ora passa Diego, e proverà il trench che gli ho regalato. Se non va bene dobbiamo andarlo a cambiare. Ho la vaga idea di prendermi un paio di reggiseni alla sanitaria, vabbè che ne ho di vecchi, finchè non ritorno del mio peso normale.

Farò la lavoratrice del pensiero...altro non mi resta.

2022-03-30 10:12:47

corsi sulla sicurezza

avrò 4+12 ore di corsi sulla sicurezza unipd, non appena Moreno chiederà le credenziali di accesso per me. Tutto ciò lo devo fare prima di rientrare in laboratorio e dovrò portare gli attestati a Nicoletta. Tre giorni almeno mi vanno per questo.

2022-03-30 19:12:43

pausa pomeridiana con Diego

alle 15 ero allo stremo, dovevo mangiare la mela alla svelta, ma io e Diego abbiamo deciso per il gelatino...infatti ho ancora energie e non devo per forza mangiare alla 18.30, ho appena chiesto a mamma di mettermi su delle zucchine al vapore, i peperoni di ieri vanno per domani sera, o pranzo, buoni con la scatoletta di tonno. Ci penserò domani. Al ritorno ho chiesto a Diego di portarmi alla sanitaria che volevo comprarmi due reggiseni del tipo che avevo addosso, che mi stava segando il torace...purtroppo il negozio ha chiuso due anni fa. Abbiamo tentato con Lolato ma non è fornito di intimo, così ho lasciato perdere. Con mia grande insistenza siamo andati al porto di mare, perchè volevo che provasse quei tre capi tra i quali poteva scegliere, e si è reso conto che il migliore glielo avevo già preso io. Bene, volevo fosse convinto o andavo a cambiare domattina il trench che gli avevo comperato. Quanto è stato difficile portare lì Diego però...odia andare a negozi. Io mi sono ingegnata a casa ed ho messo le estensioni ai reggiseni più grandi che ho...non posso dire che sia una grande soluzione, visto che sono un po' piccole anche le coppe, ma almeno riesco a respirare. Ci farò l'abitudine, quando avrò perso almeno 3 kg penso che non si ponga più il problema, e quando avrò persi ulteriori 10 kg, ho pletore di reggiseni praticamente nuovi, avrò perso una taglia sicura. Sono in un transiente, almeno spero, e non vale la pena che vada a spendere soldi in due reggiseni della taglia attuale, che tra l'altro non riesco ad individuare nè la conosco più...anche se devo dire che questo comfort non ottimale mi scoccia parecchio. Speriamo di dimagrire in fretta almeno, così ritrovo "la mia dimensione"...in tutti i sensi! Certo che cavolo! Adesso che ho allargato la circonferenza mi rendo conto di quanto siano piccole le coppe...ma che razza di incremento ho avuto? Non so se riuscirò a resistere, vado a provare se almeno uno o due mi vanno bene...mi viene una crisi di nervi. Sembra che uno vecchio della sanitaria con le estensioni sia il meno peggio. Ho messo su quello. Ma non ne ho altri, ed è, ribadisco, il meno peggio, non è perfetto nemmeno lui. Forse il perfetto non esiste quando sei in questo stato, tutto è spropositato e sproporzionato. Se sapessi di cosa ho bisogno, sono così umiliata che farei la spesa.

Durante la pausa non mi sono arrivate nessuna delle 3 e-mails con le risposte che aspetto, nemmeno le credenziali per i corsi sulla sicurezza, che mi avrebbero ben impegnato i prossimi giorni di telelavoro. Casomai domani sollecito, provando prima a chiamare Nicoletta. Ho fatto il backup di time machine poco fa, dopo 78 giorni di lamentazioni del Mac. Avevo il disco a casa mia.

MARCH 31, THURSDAY

2022-03-31 08:09:35

+3hg

...già, pallina di gelato con panna, un po' di pasta a pranzo (tre forchettate), due cucchiai di patate in umido la sera...ecco tutti gli sgarri, associati alla giornata sedentaria. Ma ho dormito molto bene, meglio di ieri. Stamattina alle 9 chiamo Nicoletta, vediamo se riesco a cominciare oggi i corsi obbligatori sulla sicurezza. Sarebbe una bella cosa, ed un bel sollievo, sennò non potrò accedere ai laboratori. Ho dormito con il reggiseno più comodo tra quelli che ho e devo dire che purtroppo ha le coppe piccole anche questo. Non lo avevo comperato con questo "grande peso" che ho adesso. Il processo sarà lungo assai, vorrei pur star comoda e forse mi prenderò online un paio di reggiseni adatti al caso.

2022-03-31 09:00:56

sono proprio contenta

ho comperato online da un distributore tedesco due reggiseni al caso mio, di quelli che vendevano alla famosa sanitaria storica di viale delle fosse: 85E, dovrebbero andarmi bene, 85 è sicuramente ok, E, di pelo, ma non potevo prendere G, sennò poi non me ne faccio più niente. Uno di un modello simile a quello che indosso, nero, ed uno che deve essere pure supercomodo, color tortora, o come dicono loro "taupe". Così ne ho uno che va, uno che viene, e ci campo quest'anno in serenità e comodità. Mi sento sollevata. Se non ho un reggiseno comodo mi viene una crisi di nervi, sempre stato, da ragazza in su.

Tra 15gg poco meno devo fare le analis del litio, che era altino, a 0.9, e magari cercherò anche di osservarmi da questo punto di vista, se è il caso che chieda una piccola riduzione della terapia psichiatrica...io sono di indole positiva, e poi, con quello che sono stata sedata da ottobre fino ad un paio di mesi fa, mi sembra adesso di essere in paradiso, ma sto ragionando per analogie e comparazioni, non su quello che dovrebbe essere uno stato di benessere e pseudo-normalità. Indubbiamente sono ancora parecchio sottotono, anche se almeno riesco a camminare, ma non ad essere un po' più auspicabilmente pronta all'azione e attiva, anche nei confronti di mia mamma, sono decisamente sorda alle sue richieste, tipo passare un'aspirapolvere a casa o qualsiasi altra piccola cosa. Mi limito, con un certo senso di pesantezza al minimo che non faccia scatenare una lite domestica, cioè alla cucina: preparare, ok, spreparare mi è pesante, la lavastoviglie...stringendo i denti. Dormo 9h30 notturne in media, più quasi 2 dopopranzo, meglio di così non riesco a fare. Ti credo che quando non esco ho un metabolismo da schifo...e queste 2 settimane di TL....

2022-03-31 09:41:55

ho sentito Nicoletta

mi sa che dovrò aspettare con Santa pazienza le credenziali per i corsi della sicurezza, che quasi sicuramente verranno rimandati alla prossima settimana. Peccato perchè avevo questi due giorni di tempo che potevo mettere a frutto. Adesso sicuramente dovrò spostare i laboratori alla seconda settimana di aprile.

2022-03-31 10:54:41

francese 96%

bene, c'era Victor Hugo dallo psicologo, la lezione mi piaceva e l'ho fatta volentieri, non mi è sembrata particolarmente lunga. Adesso però che devo rivedere le correzioni devo prendere fiato. Ho fatto colazione e merenda da protocollo, sennò mi tocca per forza mangiare di più a mezzogiorno e a cena, come mi è successo ieri, con pessimi risultati

ponderali e sulla sensazione di fame, visto che nel pomeriggio ho mangiato pure il gelato con la panna montata...

Stamattina la lezione di francese appunto l'ho fatta volentieri, non avevo tensione di laboratorio nè ero stanca. Moreno mi ha detto di aspettare le credenziali per i corsi qualche giorno, per cui ero libera da impegni reali. Martina ha detto che mi farà sapere e chiama lei Diletta, anche se però ancora tutto tace. Se non sento niente mi farò viva questo pomeriggio. Risolviamo prima la questione del TEM poi risolveremo quella degli acquisti con Stefano, magari anche la settimana prossima.

2022-03-31 11:27:06

sono un po' scocciata

ad avere i tempi morti e poco fruttuosi, non so che mi piglia oggi che ho una buona BB di 76/100. Mi dà fastidio il reggiseno. Si vede che non ho altro a cui pensare...tra poco preparo la tavola. Meglio se 10 minuti mi stendo sul divano e penso...

2022-03-31 15:02:00

non ho la cappa in testa di ieri

forse almeno quella poca pioggia che abbiamo avuto è già stata qualcosa che ha sbloccato il tempo di ieri. Oggi doporanzo ho dormito molto meno, ed ero rilassata, in uno stato di benessere. Forse qualcosa dentro di me si è assestato e appianato: dietologa, finanziamento IOM al laboratorio, presunto paper nature, XPS che non arrivava mai...oserei dire anche i due reggiseni della sanitaria ordinati: è importante il comfort intimo prima ancora degli altri indumenti. Non che ora sia attiva, ma sto abbastanza bene. Anche il rendermi conto stamattina che potrei avere un maggior benessere dalla terapia psichiatrica, che sono un po' troppo smorzata e rallentata.

Devo chiedere a Giulio quando pensa di finire i lavori, perchè mi conviene andare giù quando ha finito, e dando un'occhiata al calendario ed agli impegni qui a Bassano (litiemia e visita psichiatrica) la seconda di aprile, poi la domenica è Pasqua, quindi verosimilmente dopo Pasqua, nella speranza che il tempo si assesti e si scaldi, quindi avvertire Stefano che lavorerò ancora da Bassano in quel periodo. Scritta mail, con richiesta attesa di feedback. Mi ha risposto Martina che ha affidato il procedimento a Claudia, che adesso provo a sentire. Qualcosa si muove... Ho chiamato Giulio, che a breve completerà il lastricato, il falegname ha quasi finito la porta dello sgabuzzino, il fabbro non si sa ancora a che punto sia ed il geometra ha il covid...Gli ho detto che la prox. settimana sarò lì, gli darò qualcosa, e che poi arriverò verosimilmente la terza di aprile. Era tutto contento. Comunque non finisco di pagarlo finchè non ha finito anche tutte le altre cosine che mancano (tetto, camino, sgocciolapiatti, e "tendina del caminetto"-serramentista è a parte). Per fortuna, pianino pianino, piove.

2022-03-31 16:42:20

stabilite un bel po' di cose

non sono neanche le 16, e non ho niente di preciso da fare, che almeno mi venga in mente. Non avrei neanche la fame di mangiare la mela, ma lo farò perchè se non mi attengo strettamente al protocollo sono destinata a fallire, come ieri che avevo tagliato sui carboidrati a colazione...alle 15 davo i numeri. Il fastidio più grande che ho è il reggiseno, lo ripeto che sarà perchè non altro di più importanta per la testa, ed è da mesi che questo problema sussiste ma non ci davo troppo peso, il fastidio c'era sempre, tamponavo il

problema con il borotalco...poi ne avevo talmente tante, che quello era il male minore. Forse ho risolto un po' di cose? Peut etre. Anzi, sicuramente è così. Voglio stare bene. Oltre le apparenze. In sostanza. Diego ha il privato oggi e finirà tardino. Mi manca non poter parlare un po' con lui. In più il lavoro langue. Quelli che mi devono dare risposte sono desaparesidos. Così io resto bloccata e ne avrei ben di cose da fare. Tra ieri ed oggi c'è una differenza abissale nel mio stato di benessere, per fortuna. La pioggia? Non so. Lo smaltimento delle terapie farmacologiche invernali? Non ho nemmeno finito i 75cc di vitaminico di stamattina, di solito ero assetatissima...e disidratata secondo la dottoressa. Non so, non so se sia transitorio. Non so cosa sia. La pioggia? Mi sento un po' più sveglia, meno "cappa in testa", meno obnubilata, anche se non ho voglia di muovermi. Ho paura di entrare in confusione muovendomi. Come se non riuscissi a starci dietro al movimento. Questi sono i farmaci secondo me, questo è rallentamento psichico, e di conseguenza, fisico. La sensazione che i riflessi non siano pronti a sufficienza per pensare ed agire. Apparentemente pigrizia. Disinteresse. Soglia dello stimolo troppo alta. Mia mamma in un attimo pensa ed in un attimo agisce, ed ha 87 anni quest'anno. Io come sono presa? Volevo controllare le bretelline di un reggiseno, l'avevo pensato, ma poi sono andata in camera e non l'ho fatto, perchè l'avevo già scordato. Ma devo scrivermi tutto? Questo non è bello, per niente. Le azioni mi sembrano faticosissime, devo programmarle in anticipo. E per iscritto. E che cavolo è questa? Vita? Vita spontanea? Mica che voglia essere ipertimica, per carità, ma così... Ecco, ho controllato le bretelline, un attimo era, e mi pareva di pesare una tonnellata. Sembro un po' un'ammalata, con la coperta sulle ginocchia, un po' inerte. Scrivo al rallentatore, peso ogni parola, o forse ogni parola pesa a me. Penso al rallentatore, non è che scelgo un pensiero tra mille, ne ho uno soltanto. E se penso a quest'inverno, e se penso ai mesi scorsi non oso lamentarmi, ho passato un calvario di sedazione e rallentamento. Il massimo che riuscivo a fare a piedi a gennaio erano 2km, a Campolongo, con Diego al mio fianco. Non vorrei mai dover rivivere quelle esperienze. Ne ho orrore e paura. Il loro ricordo mi fa sopportare il presente con positività. Non che il presente sia uno spettacolo...è che sono già contenta rispetto al passato recente, in malattia...l'aver ripreso a lavorare mi dà vita e gioia, ma i miei problemi di rallentamento restano, forse il mio essere contenta delle mie briciole maschera un po' la realtà reale del mio status. La gioia di riuscire a ricominciare, forse diventerà abitudine, consuetudine, dovere, ed il problema che so di avere si ingigantirà, perchè lo sopporterò sempre meno. Avrò meno risorse per sopportarlo. L'essere sotto la dietologa, per via anche del mio metabolismo schifoso, mi rasserena non poco, perchè non ottenevo risultati con la sua dieta del 2019. Ma le pretese verso me stessa e verso una vita più spontanea si stanno alzando pian piano, assieme a quelle della mia famiglia, anche se mia mamma oggi è andata da Anna a chiederle il numero della signora delle pulizie.

2022-03-31 18:30:06

Diego ha solo lavorato tantissimo oggi...

l'ho sentito poco fa, ed abbiamo parlato un po'. Gli ho detto che temevo si fosse innamorato di un'altra...avevo paura fosse arrabbiato con me, per via dei reggiseni, ma non ne abbiamo parlato che c'era mamma con me sul divano. Era il Diego che conosco, non quello di stamattina dopo la mensa alla macchinetta da caffè coi colleghi...meno male, mi sentivo perduta.

APRIL 1, FRIDAY

2022-04-01 08:10:20

+1hg anche oggi, qualcosa non funziona

Ieri sono stata "a stecchetto", ovvero secondo protocollo dietologico 2022. Ieri sera però ho assaggiato un po' di carne che mangiavano gli altri, veramente un assaggio, poi solo una bella porzione di verdure. Se è così significa che c'è qualcosa che non funziona. A parte il mio metabolismo, che ora è quello che è, col latuda 37 (se lo psichiatra fosse d'accordo passerei al 18.5, per vedere se mi scanto un po'), posso solo mettere mano alla dieta. Ieri ho passato una giornata molto sedentaria, per via del tempo, per via del telelavoro, cioè ho bruciato circa pari al mio metabolismo basale, e con la dieta sono andata su di 1 hg, significa che c'è qualcosa che non va. Mi sentivo un po' troppo abbuffata la mattina, ed a pranzo avevo ancora "la roba nello stomaco"...il che non va bene, almeno con giornate come quella di ieri. Farò quello che ho sempre fatto, perchè mi sentivo di fare così anche in passato: faccio la bella colazione del mattino, alle 10 una mela soltanto. Evito cioè la fetta di pane con la marmellata ed i fichi secchi alle 10. Metto un fico secco alla prima colazione, che l'ho mangiato volentieri stamattina. Col mio stile di vita la cosa è sempre andata bene, anche quando facevo il "fai da te", a Basovizza. Sono troppo sedentaria per mangiare alle 10 una fetta di pane da 100g da 200kcal, più facciamo 50kcal o più di marmellata più 3 fichi secchi che fanno circa 70 kcal. Ieri ero "incoconata", e ricordo bene di aver pranzato con tutta questa roba nello stomaco, malvolentieri. Nel 2019 avevo fatto così, ed era andata bene. Provo così. E' l'unica cosa ragionevole che posso fare. Lo dirò alla dottoressa, io tra le 10 e le 11, proprio non gradisco mangiare così, mi rovina il pranzo e non smaltisco abbastanza. Già ho fatto una colazione da più di 400kcal...1 mela alle 10 mantiene "vivace" il metabolismo e "rompe il digiuno", ti fa arrivare alle 12 con il bisogno di pranzare, ripulendoti lo stomaco. La prima settimana di dieta, il protocollo 2022 ha funzionato abbastanza, ma ho fatto attività fisica a dismisura, quasi tutti i giorni, e sgarri zero. Adesso mi aspetta un'altra settimana di sedentarietà, ed il brutto tempo non favorirà di certo le attività all'aria aperta, perciò prendo questi provvedimenti alimentari.

2022-04-01 09:29:48

mi consolo

ho comparato i protocolli 2019 e 2022, dei grafici sono pressocchè sovrapponibili, forse in me non è cambiato poi moltissimo, se non che risulta che ho meno massa muscolare e più grasso, il che significa anche un metabolismo più basso. Avevo meno grasso da perdere, per cui probabilmente la dieta era meno stretta della attuale. Una cosa ho da dire, che io anche nel 2019, alle 10 ho sempre mangiato solo e soltanto una mela. Calavo pochissimo anche aumentavo di muscolo, ma a pranzo e a cena mangiavo un po' di più di ora. Allora mi faccio coraggio e vado avanti. I muscoli li ho persi con la sedentarietà e l'alimentazione più abbondante dei due anni di covid...speriamo di tornare alla normalità, e vado avanti col "mio protocollo", che è più sensato dal punto di vista calorico. Chissà dai, che la prossima estate non sia allenata ed in forma a sufficienza per andaare al Mulaz! Nel 2019 facevo 1000 m di dislivello del Pradidali, con il TSH a 58, ed ero a dieta dalla dottoressa...ti credo che quel mezzo kg a settimana lo calavo! Talvolta neanche quello, ma aumentavo di muscolo. Ero quasi arrivata "alla normalità", e poi il patatrak...la crisi. Non penso che l'haldol mi avesse dato un metabolismo migliore, all'epoca della dietologa era al minimo, era il muscolo che era molto di più. Tutto l'inverno facevo il giro del Brenta con Diego, almeno una volta a settimana, adesso non ce la faccio, non ancora. Non sono ancora abbastanza

allenata. Con la attuale dieta che ho "modificato" stamattina, devo calare per forza e ce la farò, sicuramente più di mezzo kg a settimana, forse anche 1kg/settimana. Il computer secondo me, l'ha stabilita perchè devo perdere parecchio, non perchè io sia poi chissà quanto peggiorata!

2022-04-01 12:49:46

tempi morti...

mi infastidiscono parecchio. Ho da fare ma non posso fare. Ho scritto una mail spazientita ed urgente per avere i codici di accesso ai corsi per la sicurezza, ma non mi ha risposto nessuno nè mi è arrivato nulla ancora. Ma che diavolo hanno da fare questi? Secondo me il preposto è assente, non si spiega una tale inefficienza. Non c'è un numero di telefono al quale rivolgersi. Magari telefono a Nicoletta e le chiedo qualche indicazione, se può aiutarmi. Claudia è in formazione e mi ha detto di chiamarla intorno alle 14. Oramai il peggio di quest'attesa inutile è passato, nel senso che tra un po' si pranza, si dorme, e si chiamerà Claudia, vedendo se si riesce a sistemare la questione del TEM. Almeno quello! Cerco di lasciare in pace Stefano, non mi ha risposto pure lui, magari a voce lo fa perdendo meno tempo.

Tramite Nicoletta ho chiamato la sig.ra Mariacristina, che avevo già in rubrica e abbiamo sistemato tutto, così posso iniziare i corsi.

A pranzo ho seguito il protocollo, a parte 50 g di pane, circa, che mi invitava molto-non avrei dovuto mangiare i fagioli, erano pochi comunque...o pane, o fagioli. Domani andrà meglio, e stasera sarò rigorosa. Non mangerò più quel pane da 200kcal a fetta prossimamente.

2022-04-01 15:50:03

con Diego

qui ho cercato con myfitnesspal le calorie di vari alimenti inclusi nella dieta: da abolire il pane di segale. Abbiamo pesato fette biscottate, banana piccola e mela, e ne è uscito che una mela media pesa 200g, una banana medio piccola 120g, una fetta biscottata circa 34g. Praticamente mi sto assestando la dieta, perchè non funziona e non va d'accordo con le giornate sedentarie, che, seppur di malavoglia mi tocca passare. Non tanto per il lavoro-riuscivo a prendere un paio d'ore libere, quanto per il tempo piovigginoso. E sarà così tutta la prossima settimana. Oggi, abolendo mela a parte la merenda di metà mattina sto sulle 1200kcal, quindi deve essere così tutti i giorni, se voglio ottenere un risultato. Ho mal di testa, forse ho fumato troppo.

2022-04-01 18:05:59

devo mettermi tranquilla

adesso ho trovato un modo di seguire la dieta in maniera efficiente ed efficace, almeno spero. Sono stata un'oretta a fare la spesa ed ho comprato, oltre alla verdura etc. anche del pane integrale da alternare alle fette biscottate che pesa 62g a pagnottina, e non contiene grassi aggiunti, è un pane comune integrale. Il pane di segale contiene solo il 30% circa di segale e nelle varie varianti è una botta calorica spaventosa e lo eviterò tassativamente. Ho comprato mele assortite, golden, piccoline, da pesare e fuji, da 200g circa. Terrò le fuji magari per il pomeriggio, dove la dieta è più impietosa. Comunque ci dormo sopra stanotte, domani il lavoro di analisi di oggi dovrebbe essere ben assimilato. Sarò più rilassata domani, di certo. Sono più rilassata adesso che sono passate le emozioni e le

tensioni sul lavoro dell'ultimo periodo, anche emozioni positive, e che mi sono affidata alla dietologa, tanto che ho fatto volentieri anche il corso di francese, che per un periodo ho marinato...troppe cose in testa.

APRIL 2, SATURDAY

2022-04-02 06:59:36

-1hg, ho trovato la "chiave"

studiata la dieta e conteggiate le calorie nella giornata dei vari usuali alimenti, sono finalmente arrivata a correggere gli "errori calorici". Ieri la giornata è stata sedentaria ed ho tagliato solo la seconda colazione, tenendo, come facevo di solito in passato, solo la mela. Tuttavia nella prima colazione ieri è stato mantenuto quel pane di segale maledetto da 200kcal/fetta (100g)...con il comune pane integrale da 62g o le fette biscottate, quasi dimezzerò il carico. Ieri nonostante ciò ero circa a 1150 Kcal. Non posso stare sopra le 1200Kcal con il mio organismo ed una vita sedentaria. Nelle belle giornate, con le camminate, sarà tutto di guadagnato, di solito bruciavo sulle 360 kcal sulle colline, per quanto riguarda il Tinello andata e ritorno, tenendo un ritmo più sostenuto ed essendo un saliscendi ne avevo bruciate circa 600, poco più. Penso che la strategia sia finalmente elaborata correttamente, e tutto dovrebbe andare liscio, senza sorprese di aumenti quotidiani di peso. Finalmente ci siamo!

Ieri sera ho cenato circa alle 18.15, due porzioni di peperoni cotti. Dopo una mezz'oretta mi sono coricata, avevo paura mi venisse fame ed avevo di nuovo il mal di testa, penso una cefalea tensiva. Stamattina sto bene. Non penso sia stata fame, ma solamente tensione nervosa. Lo stomaco era a posto, forse però, qualche carboidrato me l'avrebbe calmata. La cosa che mi manca di più è il mio vasettino da 125g di yogurt bianco, ma la dottoressa mi ha intimato che devo rinunciarci in questa fase ai latticini. La ascolterò, sennò non vedo perchè andarci e pagare pure. Devo fidarmi, non ho alternative. Sarà un periodo duro e spartano, d'altra parte devo perdere 13 kg, poi ci sarà il mantenimento e le cose cambieranno. La dieta che mi ha prescritto, è sicuramente ipocalorica, con un po' di carboidrati solo la mattina, e proteica. Stamattina avevo uno strano sapore in bocca, ieri sera, coricatami sono andata 3 volte ad urinare abbondantemente, avevo la cefalea tensiva, e dopo breve studio apprendo che probabilmente "ero in chetosi", con questi sintomi. Adesso capisco. Mi ha dato una "dieta chetogenica" perchè il mio organismo ottenga il glucosio dai grassi e non avevo torto ieri sera quando pensavo che se avessi mangiato un po' del toast di mia mamma mi sarebbe passato il mal di testa, che è tipico effetto collaterale di quello "status" di mancanza di carboidrati (zuccheri complessi a lento rilascio) o zuccheri (pronto uso). Comunque ho letto che queste diete sono ipocaloriche, moderatamente proteiche e a basso indice glicemico. Dovrebbero essere quelle che aiutano di più a smaltire grassi accumulati, a dimagrire. Ho letto 5kg in 21gg (0.24 Kg/die, io 0.2, quelli che ho perso sbagliando alimenti ma con un sacco di attività fisica la prima settimana), da cui le 3 settimane che mi ha dato la dottoressa. Ma praticamente ho perso un po' di tempo avendo sbagliato qua e là. Andrà meglio, avevo bisogno di capire, se capisci stai a stecchetto, ce la fai perchè sai cosa stai facendo e perchè. Ho letto che l'organismo si abitua, che i chetoni che si producono sono "anoressizzanti", che una adeguata attività fisica aiuta a smaltirli, che aumenta un po' il carico renale, e che bevendo adeguatamente si evita un po' della conseguente disidratazione. Stamattina nella comprensione mi sembra di aver fatto passi da gigante, che si tradurranno in azione, sono sicura e lo voglio. Non capire è

una cosa che non sopporto, se capisco agisco di conseguenza. Adesso mi dico contenta. Parto col piede giusto stavolta. Ho capito cosa devo fare. E vado a fare colazione, che sono le 7 e sono sul picco del GL/FII, che non so che diavolo sia, lo chiederò alla dottoressa la prossima volta!

2022-04-02 09:44:44

che fare?

ho fatto la doccia e lisciato i capelli, ho indossato la tuta, ho chiamato Diego, che date le previsioni del tempo, nel pomeriggio mette in conto una camminata con me a "Marsan basso", sicuramente il posto meno fangoso e riparato dal vento. Bene. Poi stasera resta da me, domani è il suo compleanno e prevede cena dai suoi con tortina di pasticceria. Sembra che in menù ci sia il pasticcio di nonna Giorgia. Che fare? Se lo assaggerò sarà un assaggio, che mi prenderò io, poi verdura, niente torta. Non so, se non assaggio neanche il pasticcio faccio veramente brutta figura...non lo so, vedrò al momento, adesso non lo so. Per oggi sono al riparo da situazioni imbarazzanti. Pranzo con mamma, vedura e bistecca, stasera farò zucchine al vapore. Domani a pranzo, e probabilmente anche stasera ci sarà la combriccola al completo, io mi farò i cavoli miei. Beatrice vorrà andare per imitazione, di sicuro, quindi metto in conto di preparare zucchine anche per lei. Poi lei mangerà anche altro, mamma ha in programma il brodo con il lesso. Allora zucchine per tutti. Domani a pranzo bigoli al ragù, petto di pollo, verdure crude-io solo secondo. Qui si chiude il programma alimentare più difficile, quello del fine settimana e della compagnia della combriccola.

Mamma è ancora a letto, sono quasi le 9. Io che faccio stamattina? Ho studiato già quel che mi serviva. Pio arriva nel pomeriggio. E' brutto tempo. Ho fatto la spesa ieri. Ho quasi finito

il tabacco, filtri e cartine sono a posto, quindi dovrei andare in stazione a fare rifornimento in mattinata, magari a piedi.

2022-04-02 15:30:20

inserito i pasti per oggi

in myfitnesspal. Siamo a 1200Kcal, a posto. Aspetto Diego, poi andiamo a fare una camminatina. E' per strada. Vado a chiudere le finestre da me, e a tirare su il riscaldamento un pochino. Vedremo il peso domattina. Certo sarà almeno 1hg di meno, o più, se non conteggio il pigiama.

APRIL 3, SUNDAY

2022-04-03 07:16:36

-0.8kg, 76.6

Caro Dr. Zonta,

Mi scusi se la disturbo, ma mi sento in dovere, data la mia ultima mail sul “metabolismo schifoso, è colpa dei farmaci”, di raccontarle quello che è successo.

Io i farmaci li ho sempre presi, la dottoressa alla visita mi aveva detto che mi trovava molto peggio del 2019 dal punto di vista metabolico…non lo so. Adesso sono anche in menopausa, e come le avevo raccontato, facevo una gran fatica a trascinarmi dietro tutto il mio sovrappeso. Certo che non avevo preso caffè dopopranzo e prima della visita, la dottoressa non me lo aveva detto nel 2019 che questo falsava i dati. Un lieve peggioramento può darsi di sì. Io dal latuda, ricovero etc.ho tirato su al max. 3kg.

L’inspiegabile aumento di peso con questa dieta così ristretta l’ho indagato facendo un conteggio serio delle calorie con myfitnesspal, e sono rimasta sconvolta: col cavolo 1200kcal a vita sedentaria! Mangiavo un pane di segale due vuole in una mattina che faceva da solo 400kcal, ed ora di sera non muovendomi per il telelavoro ed il brutto tempo ero fuori standard completamente, nonché ingozzata prima di pranzo. Ho corretto le cose ed il peso scende, come dovrebbe essere a tale regime temporaneo.

Sono stata a stecchetto l’altro ieri, dopo due settimane in cui ho perso solo 1kg, e andata a letto avevo un lieve mal di testa, di tipo tensivo. Ho dormito però senza aver fame. La mattina avevo un sapore dolciastro in bocca e allora mi è venuta l’idea di vedere in internet cosa fosse la chetosi…coi sintomi c’eravamo. In pratica questi regimi dietetici “d’urto” poveri di carboidrati, un po’ proteici ed IPOCALORICI, inducono chetosi, la mia notturna, dove si costringe l’organismo a bruciare i grassi per produrre glucosio. Io lo faccio più che altro di notte. Poi si formano chetoni come prodotto di reazione, lievemente anoressizzanti, bevendo e facendo una moderata attività si smaltiscono.

Capito questo riesco a seguire la dieta (ricalibrata da me) senza sgarri, e tutto sembra filare liscio, come da protocollo. Non era colpa del latuda.

Ho praticamente perso 2 settimane, cioè non le ho efficacemente giocate. Comunque ho imparato.

Ho iniziato a camminare con i bastoncini anche in pianura, dai quali non mi separerò più: ti senti meno solo, se sei solo, ti alleggerisci il peso lavorando con le braccia, e sembra di fare meno fatica, in più riesci a tenere, almeno in pianura, un ritmo più veloce e controllando col garmin ho scoperto che in questo modo, pur percependo meno fatica, si bruciano più

calorie, e i “minuti di intensità” dell’attività aumentano notevolmente. Dovrebbe essere questi il nordic walking, una gran trovata.

Condivido quello che ho imparato, se possa mai aiutare anche qualcun altro.

PS: la dottoressa mi aveva detto che questo è il modo più efficiente quando c’è tanto grasso da smaltire.

Grazie, a presto, Barbara

APRIL 4, MONDAY

2022-04-04 14:45:41

-3hg

anche se la sera 200g pasticcio di nonna Giorgia. Ancora senso di tensione la testa e gusto dolciastro la mattina. A colazione tutto regolare, ma a pranzo ho mangiato un cucchiaio di pennette di Pio e patatine fritte. Un pizzico di pane pure. Mi è passata la tensione,sì ma riteniamola una caduta sperimentale, d'ora in poi sto a stecchetto, devo e voglio perdere grasso, sono arrivata a 76.3, circa a prima del latuda...al mare, che non mi andava più bene niente, ero 76. Ne ho di strada da fare. Anche una camminatina di 2km coi bastoncini a ritmo sostenuto, fa perdere circa 250 kcal, e di solito ce ne è di bisogno: si cala bene a 1200 e carboidrati solo la mattina.

APRIL 5, TUESDAY

2022-04-05 06:47:04

+0.5kg sgarri pagati

Ieri ho sgarrato a mezzogiorno con patatine in sacchetto e un po' di pasta e pane, anche se i carboidrati in modica quantità. La sera a protocollo di zucchine al vapore, ma stamattina ho pagato salato il conto. Dicono dovrebbe trattarsi di acqua e glicogeno, una macromolecola che è fonte di glucosio, a pronto uso, per mantenere la glicemia costante. Vabbè, ho imparato. Oggi nonostante la gita a Porto, sto a stecchetto. Diego stasera si ferma da me.

Manca un'ora alla colazione, per essere sul picco del PRAL (che saprò cos'è la prox. sett.). Dovrei fare la doccia, ma sono ancora un po' rinco. Ho staccato poco fa la sveglia da me.

Devo prendere, poi qui:

Soldi-ok Un quadernetto per annotare gli acconti a Giulio-ok Piumino bianco da tenere in macchina Zainetto-ok Borsa-ok Medicine per oggi (latuda e omega3 a pranzo, a cena siamo a casa da mamma, domattina mi servono i sali soltanto)-ok

I bastoncino sono già in macchina da Diego.

A Porto devo portare a casa il beauty case di Pio.

I capelli sono puliti, non me la sento di ficcarmi sotto la doccia. Faccio igiene locale e basta. Francamente avrei bisogno di fare colazione. Mi preparo il beverone vitaminico con maltodestrine, vediamo se cambio idea...

Mi sono ripesata e pesavo 1kg di più con tutti i liquidi che ho bevuto! Col beverone riprendo un po' di tono, vado a fare la doccia, dopo aver fumato una sigaretta. Oggi vado via in tuta, con le speedcross5, voglio fare una bella camminata, sperando non tiri troppa aria. Non abbiamo altro da fare prima di pranzo di troppo impegnativo. Forza Barbarella!!

APRIL 6, WEDNESDAY

2022-04-06 06:45:24

+0.4 kg

Ieri sono stata a Porto, a pranzo oltre al lecito avrò mangiato 70g di pane...poi a casa la sera, seppur piccola una porzione di bigoli al ragù, petto di pollo piccolo e verdura. Decisamente fuori dagli schemi. Ho bruciato con le camminatine/passeggiate circa 250 kcal. A letto ho preso anche 20 gocce di en ed ho dormito bene, con Diego. Stamattina ho una gran voglia di mangiare uno yougurt bianco, e lo farò, salto la banana. Poi con Diego andremo a camminare in Brenta, e lì si brucia parecchio. Non sono stata abbastanza forte.

2022-04-06 18:43:59

Diego ha avuto un'intossicazione alimentare

è tutto il giorno che sta male, con la dissenteria ed i crampi, non è riuscito nè a bere nè a mangiare. Io lievi fastidi e mal di testa, ho solo assaggiato le sue portate al ristorante ieri. Mi dispiace moltissimo, per giunta con il conto salato che ha pagato. Sono tutte cose congelate, là da chissà quanto, forse dalla scorsa stagione turistica. Ho detto che la prossima volta se dobbiamo andare lì a mangiare mangiamo il menù fisso dei lavoratori, che quello è del giorno, e con 13 euro a testa ce la caviamo. Sennò certe cose raffinate da occasione speciale le faccio io, e vado a prendere il pesce in pescheria a Caorle. Ieri era troppo freddo per stare in casa. Se avessi fatto un piatto di pasta e avessimo portato il tavolo al sole, sicuramente oggi non starebbe male.

Io stamattina ho saltato la banana ed ho mangiato un sospirato ed illecito yougurt. A merenda solo mela, ed a pranzo un tozzo di pane l'ho mangiato, perchè avevo pochi peperoni ed uno zucchino, con del petto di pollo esiguo. Stasera preparo zucchini al vapore, come da protocollo. Speriamo domattina la bilancia non sia troppo crudele con me.

Domattina porto mamma a fare le radiografie alle ginocchia, alle 9. Refererà Silvana il giorno dopo.

Oggi la piattaforma di e-learning nel pomeriggio mi ha lasciata a piedi, stanno facendo manutenzione, così purtroppo non ho potuto proseguire il corso obbligatorio sulla sicurezza. Spero domani tutto vada liscio e possa andare avanti, perchè è lunghissimo.

Ho ritrovato gli occhiali da sole che credevo di aver lasciato al mare, dopo un paio di giri. Ho ritrovato anche delle lenzuola incomlete che avevo comperato forse due anni fa, forse più, non ricordo, mancavano tutti i spra che ho ordinato in internet cercando la marca, mi fa piacere. Stirofacile. Così, poi ho preso anche il decoder per casa mia a Bassano, e Diego potrà guardare la TV. Pio me lo sistemerà, che ormai è esperto, poi con Diego vedo se riesce a prendere la rete del mio telefonino. Devo ricordarmi che un giorno infrasettimanale questa settimana sarebbe bene che andassimo al running store, a convertire il buono regalo di Anna, Diego ha bisogno di essere spronato a questa operazione, perchè il buono giace in macchina da più di un anno.

Ho stabilito col direttore che lavorerò da Porto a partire dal 3 maggio, martedì, perchè il giorno prima devo portare mamma dal dentista per le 11. Spero che il tempo si metterà a posto nel frattempo. Bisognava prendere una decisione per forza. Ho detto a Giulio che da quel giorno sarò a casa Marolì 24. Ha tutto il tempo di finire i lavori, spero si impegni e che

questo geometra, contattato già l'anno scorso a settembre si dia una mossa. Adesso ha il covid...

Ho un lieve fastidio alla testa ed un po' di voltastomaco. Ieri sera avevo preso anche un'aspirina perchè avevo mal di testa. Non che mi senta molto bene, devo anche fumare con un po' di cautela perchè il fumo di certo non aiuta in questi casi. Ieri ho fumato troppo.

Ho lavato il completo copripiumino comprato con i frammenti di lenzuola di cui ho parlato prima, l'ho steso poco fa. Se non lo uso in questo periodo non lo uso più. Ho già avvertito Diego che lo sistemeremo assieme. Tutto è niente in confronto alle lenzuola di lino che ho adesso sul letto, sono quelle più belle che ho, comprate aspettando i saldi, sono molto preziose, ed il materiale secondo me, adesso che l'ho conosciuto è impareggiabile. Ci sono incappata per caso, ed è stato amore a prima vista. Forse non va più di moda perchè troppo costoso, ma mia mamma che è di altri tempi lo conosce, e si era comperata da giovane un lenzuolo in misto lino, perchè il puro lino costava troppo. Capisco.

Non ho voglia di cucinare le zucchine. Mangerò uno o due pomodori. Per mamma e Pio preparo, poi vado a sdraiarmi.

APRIL 7, THURSDAY

2022-04-07 06:40:45

-0.7 kg, tot 76.5

Meno male, ieri non è stata una giornata perfettamente a protocollo: ho sostituito la banana con lo yogurt e a pranzo ho mangiato anche un pezzetto di pane integrale. La sera avrò ingerito max. 150 kcal con due pomodori San Marzano ed un cucchiaio di olio, alle 18.45 circa. Poi mi sono coricata, senza nemmeno fumare, perchè avevo un leggero voltastomaco. Stamattina sto bene, ma devo moderarmi con il fumo, sembra io sia diventata più sensibile. Ho fatto il conto a letto con myfitnesspal ed avevo ingerito circa 1000kcal, giornata decisamente sedentaria. Bene. Ho dormito bene. Pure. 10 ore e passa, secondo garmin poco stress. Attacco prima al lavoro perchè poi devo portare mamma ai RX, sennò non riesco a fare orario. Se Diego sta bene, ed il tempo permette, andiamo a camminare, per cui 3 ore vanno via. Ho appena fumato la seconda o la terza sigaretta, ed ho un leggero fastidio...apro la finestra, e inizio i corsi sulla sicurezza, sperando che stamattina la piattaforma funzioni. Comincio a notare la ricrescita dei capelli, per cui uno di questi giorni dovrò provvedere. Sono passate 3 settimane, è il massimo tollerabile. Il beverone vitaminico con maltodestrine lo farò in dure rate, perchè penso dovrebbe, secondo istruzioni, essere bevuto durante la giornata, ipotizzo per mantenere la glicemia costante, e non devo sostituirlo con l'acqua, perchè ne bevo molta e lo finosco subito. Magari al biologico, tornando dall'ospedale, mi compro un'altra bottiglia in metallo da 75 cc, così ne ho una per l'acqua ed una per il beverone. Non inizio a berlo prima delle 7, come da orario del picco del PRAL. Ieri sera ho mangiato volentieri i pomodori, cosa veloce che non ha bisogno di preparazioni particolari, e penso che ripeterò l'esperienza. Spero Diego si sia ripreso, e sia riuscito a riposare. Non tanto per la camminata, che possiamo anche posticipare, così vado avanti coi corsi, quanto perchè, poverino, era conciato proprio male, e non se lo meritava. Moreno mi ha scritto ieri che c'è un laureando ipotetico che vorrebbe lavorare su UV SERS, gli ho detto ok.

2022-04-07 07:00:16

la piattaforma non funziona

con questa è la quarta volta che ripeto la sessione senza finirla, oramai la so a memoria...cavolo, ma quando riuscirò a finire questo corso? E' l'unica cosa importante ed indispensabile che devo fare in questi giorni. Altro non ho. I capelli...sì.

APRIL 8, FRIDAY

2022-04-08 08:06:42

- 0.7kg, 75.8 kg

Manca mezzo kg e sono ai pesi massimi della scorsa estate 2021, mancano 5 kg e sono a buonissimo punto, all'estate 2020 (settembre), quando avevo già buttato su due o tre kg, mangando comfort food a tutto spiano.

Mi sono guardata allo specchio, da 78.4 a 75.8, forse qualcosa si vede, ma sono talmente in sovrappeso che una valutazione ad occhio non paga molto, comunque sono quasi 3kg, in 20 giorni circa (3 settimane), è poco, ma ho appena imparato a gestirmi in un certo senso (calorie ed esigenza di toccare i carboidrati a pranzo-evitando tassativamente quelli di metà mattina, sorseggiare il beverone tutto il giorno, la sera rigorosa, mantenendo le calorie sotto le 1200 per i miei giorni a forza sedentari), quindi la prossima tornata dovrebbe andare meglio, sicuramente.

Diego non ha ancora acceso il telefono, è dalle 6.30 di stamattina che provo a chiamarlo. Questo significa o che sta riposando finalmente e sta un po' meglio, o che è stato malissimo ed è andato all'ospedale, che spero e credo di no. Il riso in bianco che a fatica è riuscito a mangiare ieri sera, assieme ad un po' di patata lessa, dovrebbe avergli fatto passare un po' il vago senso di nausea che aveva ieri pomeriggio, cessata la dissenteria con l'argilla e i probiotici. Sono molto in ansia di sentirlo. Spero riposi tranquillo, che ieri ha passato una notte da incubo, sempre in bagno.

Adesso procedo col corso sulla sicurezza tutto il giorno, ma mi sa che ne avrò anche per lunedì, ad un certo punto diventa impossibile proseguire, perchè i livelli di attenzione richiesti sono molto alti.

2022-04-08 14:30:41

Diego sta male ancora

stamattina sono rimasta con lui, gli ho portato l'antivomito che mi ha consigliato la Drssa Bordignon, ma anche oggi a pranzo non è riuscito che a mangiare un po' di minestrina. Pio mi ha detto che lui è andato avanti una settimana, devo dirlo a Diego, perchè casomai si metta in malattia, casomai lo porto dalla guardia medica a fare le carte o dal suo medico. O non so, mi dirà lui. Io di lasciarlo oggi pomeriggio e fare il corso sulla sicurezza non me la sento, casomai, anche se non si dovrebbe, prendo un giorno di ferie oggi, domani è sabato e sono libera. Il corso sulla sicurezza posso farlo lunedì, martedì pure, da PD, lui è più importante.

APRIL 9, SATURDAY

2022-04-09 06:51:57

+1hg, 75.9kg

Non mi preoccupo, ieri forse ho bruciato un po' meno, ma non avevo alternativa. Forse devo consumare il beverone prima? Non so, comunque stamattina ho la percezione di un corpo "più compatto", a dispetto della bilancia. Cercherò di fare meglio oggi. Anche ad una ispezione visiva sembra esserci stato comunque qualche risultato.

Ho detto a Diego di non prendere le pastiglie per la nausea, perchè ho avuto l'impressione che, oltre a non togliergli quella sensazione, gli facessero solo peggio, e lui ieri sera aveva avuto lo stesso pensiero, essendosi trovato con lo stomaco bloccato a cena, ed essendo riuscito a mangiare meno della sera prima. Oggi non va al congresso, sia per sua iniziativa che per mia ammonizione perchè un piccolo mancamento alla giuda può provocare un incidente, ed io so bene cosa voglia dire.

Appena Diego si sveglia, gli chiedo se vuole che tentiamo con il biochetasi, o con un'integrazione di sali e vitamine, potrei provare anche a portargli un po' del mio integratore in un vasetto, o vedere se trovo di meglio in farmacia. Certo che il senso di nausea viene anche dallo sfinimento. Valuteremo se prendere l'antibiotico, magari per niente.

Tra un quarto d'ora posso fare colazione, poi dovrei pensare di tingere i capelli e poi fare una doccia, così arriva un'ora decente e posso andare da lui, che non ha ancora acceso il telefono. Spero abbia passato una notte decente e sia riuscito a dormire. Forse dovremmo puntare su una reidratazione.

2022-04-09 08:04:51

ho tinto i capelli

visto che Diego non ha ancora acceso il telefono ed io nulla posso fare. I supermercati non sono ancora aperti. Alle 8.30 lavo i capelli e poi faccio la doccia, mi sa che sarò pronta alle 9. Metto la tuta nera di ciniglia, che è un po' più elegantina. Comunque il piumino rosso sembra starmi un po' più largo, tempo va era tutto tirato al massimo, avevo sotto però anche il maglioncino. Adesso gli elastici non sono più sotto tensione.

Ho mezz'ora di tempo di posa, posso iniziare un capitolo del corso di alto rischio, perchè se entro lunedì sera non lo finisco, martedì non posso entrare in laboratorio, ed ho visto che più di due capitoli al giorno è dura cosa e non sa da fare. Me ne mancano 3, uno devo farlo per forza questo WE

APRIL 10, SUNDAY

2022-04-10 07:14:38

+0.4 kg, 76.3kg forse il problema è...

che nemmeno 1100kcal e giornate completamente sedentarie, Diego che sta male, il temporale, il corso alto rischio di ieri, permettono di dimagrire. Devo per forza muovermi tutti i giorni, in quelli sedentari per forza di cose, TL e sfighe, almeno 2km a ritmo sostenuto coi bastoncini li devo fare assolutamente a qualche ora. Devo trovare assolutamente il tempo di farlo. Che siano anche giri ripetuti attorno alle torri. Me lo dice sempre mia mamma...anche la dottoressa Bordignon mi aveva detto che dovevo muovermi tutti i giorni un tempo. Al mare sarà sicuramente più facile, data la gradevolezza dell'ambiente, e questo proposito me l'ero già dato tempo fa. Diego anche oggi non sarà in grado di fare attività fisica, di sicuro. Io devo fare l'abbonamento del treno e comperare tabacco, prelevare soldi (posso farlo in largo Parolini) e potrei andarci a piedi coi bastoncini. Almeno qualcosa faccio. Forse non dovrei nemmeno spostare il pane di metà mattina a mezzogiorno, avevo visto che se lo mangiavo, poi a mezzogiorno ce la facevo, se lo saltavo no. Di queste cose devo parlare alla dottoressa, sentire cosa mi dice. Devo chiederle come posso fare a mangiare uno yogurt almeno la domenica mattina, saltando qualcos'altro. A nulla è servito finire il beverone entro le 16, ieri. Vuol dire che non è poi così importante come non prendere pane a mezzogiorno e muoversi. Ohhhh! Ieri e l'altro ieri come movimento sono state giornate da tragedia. Pure il pane a mezzogiorno ho mangiato. Orsù che oggi rimedio un po': pane a metà mattina, farò 2 metà della pagnottella integrale...anzi no...andiamo a rotazione...stamattina le fette biscottate, come dovrei fare, a metà mattina 30 g pane integrale, a mezzogiorno...nada...poi vado in banca ed in stazione, previo recupero dei bastoncini vecchi dal mio garage. Lunedì devo per forza andare in auto a fare le analisi. Devo finire assolutamente il corso, ho due capitoli ed i test, almeno 2 km attorno alle torri, finito il lavoro li devo fare. Andata in bagno: 76.2kg, irrisorio, e non veritiero dei giorni precedenti, perchè mi peso sempre appena alzata, non dopo aver bevuto ed essere andata in bagno. Le cose stanno proprio così, traslazione dei 30g di pane a metà mattina e movimento obbligatorio. Andrà meglio. Cambiare abitudini non è facile. Specialmente in questi casi. Cercando di vedere il lato positivo comunque, posso dire che in 3 settimane sono al peso massimo del mare, dell'anno scorso, a solo litio. All'ospedale vestita pesavo 77. Poi il buio farmacologico, il grande sonno, la palalisi di mesi. Comunque anche al mare avevo tirato già su parecchio per via dell'alimentazione ad libitum del periodo covid, senza i giri in Brenta. Queste tre settimane non sono state giocate invano, qualcosa ho perso, ma molto meno del previsto, data la ristettezza alimentare ela mia "sperimentazione". Ho imparato, ed imparerò. Devo fare con la dottssa quello che ho fatto con il Dott. Zonta: fare domande, imparare, evolvere, e ritrovare una forma fisica ed uno stile di vita adeguati alla sua conservazione. L'equilibrio psichiatrico è indispensabile, altrimenti si va in fame atavica ed è la fine. Oltre alla distruzione di ciò che si è tanto duramente costruito. Poi ma, me, gio sono in laboratorio a PD, e mi muoverò assai, sia durante la giornata, sia per arrivare all'Università. Sarà una autentica sfacchinata. Venerdì ho il Dr. Zonta alle 14.30, ci vado a

piedi, mettiamo in conto 45 min per sicurezza, anche se è l'orario in cui di solito riposo, non so se ce la farò...potrebbe essere. E' decisamente un brutto orario per me e per le mie abitudini. Vedremo. Poi c'è il fine settimana, e si può fare di più.

2022-04-10 10:01:10

2.8 km circa col GPS

dice bruciate circa 200kcal. Sono stata a fare l'abbonamento del treno, a comprare il tabacco, al bancomat ed ho fatto anche un rapido giro dei Giardini Parolini, dove c'è di rara pianta. Quante piante ho comprato nella mia vita! Non mi stupisco più di niente...una volta volevo portare a casa tutto! Mamma stamattina ha cominciato subito alla carica, voleva che lavassi il pavimento dell'ingresso...tornata dal giro l'ho fatto in maniera molto approssimativa, perchè c'è da spazzare, scale incluse. Non mi costerebbe più di tanto, se non che lei pretende e mi rompe le scatole alla grande. Non sopporta in fondo di prendersi un aiuto, dato che ha una figlia...solo che io ne ho già abbastanza con le mie cose, il mio lavoro non è non fare niente...sua mamma l'ha sfruttata alla grande in questo senso, ma le ho detto che non ho intenzione di fare come lei. Poi più pretende più io mi impunto e non faccio nulla, anche quando potrei...mi parla del tappeto del salotto, ok, potrei passarlo con l'aspirapolvere, ma va a finire che poi lei, dato che ho l'aspirapoleve in mano, mi chiede di passare tutta la casa, la conosco, non ha limiti. Io queste cose non le sopporto. Quando mi vede al computer o a leggere (cosa che non succede più da molto tempo), va in escandecenza perchè saprebbe lei come impiegarmi a fare pulizie, ma vaffanculo! E' maniaca. Mi snerva. Poi è domenica anche per me, che ho dovuto lavorare anche di sabato, che sennò il corso per lunedì sera non riesco a finirlo. Ma lei non si rende conto che anche queste sono fatiche, anche se non sono fisiche. E' una fatica notevole anche lavorare con la testa ed essere costretti all'immobilità. La mattina quando mi alzo alle 6 di solito comincia subito...mi dice di mettermi a stirare...a spolverare...a passare l'aspirapolvere, che coglioni! Tanto non cambia. Ma sono fermamente sicura che avrebbe bisogno di un aiuto, di una colf, sempre che questa resista. Stamattina è anche peggio del solito. Cazzo. E come lo rompe...

APRIL 11, MONDAY

2022-04-11 06:55:07

+0.5kg, 76.8kg

giornata allegra, circa 1200kcal di ciò che hanno mangiato gli altri, anarchia pura. Niente mela alle 10, grigliata alle 12, verdura sì, ma anche il pane di metà mattina, le patatine (poche), il tartufone Motta. Un bel pisolino. Ancora caffè, tartufone, mandarancio. Poi da Diego. Passeggiata sull'onghella, circa 2km (2.8 km la mattina), ma purtroppo, questo è il risultato. La sera solo un po' di peperoni, ma non è bastato...Vabbè, era domenica, abbiamo fatto festa... Alle 8 ho le analisi del litio, avevo già pensato ieri di andarci a piedi coi bastoncini, partendo verso le 7. Mi aspetta una giornata sedentaria, col corso alto rischio da finire per forza. Mi mancano 2 capitoli ed i test, dovrei farcela. Andrò con lo zainetto, mi porto un thermos di caffè ed una banana, per quando esco. Poi a casa mangerò pane e marmellata ed il kiwi. Devo portarmi via anche le medicine (litio, nimet, ormoni tiroidei). Almeno faccio un po' di attività fisica. A casa, verso le 9 devo chiamare anche la dr.ssa Bordignon per l'appuntamento di controllo. Lo facesse già oggi pomeriggio sarei contenta, ho tante cose da chiederle, che ho osservato in queste 3 settimane di percorso. Tornando indietro passo per quartiere Firenze e prelevo i soldi per PD e la visita. 150, mi sembra

congruo, non ho che qualche monetina. Ho dormito 10 h, e sono ancora un po' rincretinita, non mi lamento, ma devo dirlo al dr. Zonta. Mamma voleva stessi ancora a letto, ma mi sono rifiutata. Mi perdono i miei sgarri, ne parlerò con la drssa, c'è bisogno di un confronto a questo punto. Se avessi seguito le prescrizioni alla lettera forse avrei perso 6kg, invece che 2 e qualcosa. Poi da martedì ho PD, ricomincia la vita più intensa e dispendiosa di energie. Finito con PD ho il Dr. Zonta, direi settimana intensissima ed importante. Osservazione: quando arriverò a casa sarà troppo tardi per completare la colazione...mi porto 2 o 3 fette biscottate, magari anche il kiwi pelato nella carta stagnola, con un paio di scottex. Anzi porto 2 fette biscottate con in mezzo la marmellata, e pure il kiwi con la banana. Faccio colazione completa sulla panchina, poi sono a posto.
Manca 10 alle 7, preparo la colazione per lo zainetto, anche il "beverone", mi lavo, e poi parto...prima di tutto però chiamo Diego.

2022-04-11 15:55:48

finito e passato il test del corso "alto rischio"

finalmente! Domani posso entrare in laboratorio. Ho la visita dietologica alle 16, per cui devo arrivare a casa col treno che arriva alle 15.20, partenza PD 14.16, dal laboratorio alle 13.30. Devo fare ablazione, se possibile la strumentazione sia libera...speriamo di sì. Ho chiesto a Moreno con un messaggio, penso mi risponderà appena può. Dopodomani devo estrarre le particelle leggere, funzionalizzare e lavare le NPs, penso non finirò presto. Idem il giorno dopo, ho la deposizione a freddo delle funzionalizzate, ed eventualmente a caldo delle non funzionalizzate. Per avere tutto questo materiale, dovrei fare almeno 3 cicli da 1h, il max. che posso fare domani col tempo che ho. Prima di mettermi ad ablare alle 9 devo sentire Claudia Babic, per sistemare quella cosa dell'offerta del TEM a contratto aperto...oramai sono passate varie settimane e spero che riusciremo a concludere, perchè sono pure spazientita. Magari tra un'oretta o poco più potrei andare a trovare Diego coi bastoncini, alle 17 dovrebbe essere libero. Vado sotto di orario però...Per la visita medica di venerdì vedo se è possibile prendere un permesso di 2 ore, o non recupero più. E invece no, non ci sono più i permessi a ore su epas, bisogna recuperare tutto, porca miseria. Da domani per 3 giorni cammino, stazione-università, stazione casa, più che abbondantemente. Almeno stamattina al Negrin sono andata a piedi... Devo portarmi tre pranzi e tre merende domani: peperoni e una scatoletta di tonno, fetta di pane e marmellata, un mandarancio-la mela del pomeriggio la mangio a casa. dopodomani: zucchine ed un uovo sodo+ un po' di ceci, idem la merenda di metà mattina, sì alla mela del pomeriggio. giovedì: zucchine+ceci+un uovo sodo, idem merende tutte. Devo cucinare le zucchine al vapore (2 per pranzo+3 per cena, tot 7) e 2 uova sode.

APRIL 13, WEDNESDAY

2022-04-13 08:38:04

-0.4 kg, 75.8kg, dieta alla lettera

sono stata al controllo dietologico:-1.6kg grasso, -3 hg muscolo (perchè mi sono mossa poco, nelle 3 settimane in esame). Ho detto alla dottoressa che con la dieta alla lettera, la prima settimana, perdevo 0.2 kg al giorno (che fanno 6kg al mese), facendo una vita abbastanza attiva. Poi ho avuto una settimana sedentaria, e lì ho messo mano alla dieta, con pessimi risultati...saltando il panino delle 10 e togliendo i carboidrati a pranzo ero tesa e con un lieve fastidio alla testa (vedi compleanno di Diego), calando anche 0.8 kg, prontamente recuperati.

Stamattina ho pure paura di essermi pesata male, perchè non avevo i talloni sugli elettrodi, farò questa prova con la bilancia. E' importante. Ieri ho seguito alla lettera, mangiando il panino alle 10, ero incoconata, ma non ho sentito ulteriore bisogno di carboidrati a pranzo. Nessuno. Non ho avuto mal di testa di nessun tipo, nè tensioni, nè fame. E' importante che controlli il peso, per vedere di non sbagliare con "le pezzature". Secondo me ieri era troppo, nel senso che mi sentivo molto "piena". Se funziona però, si fa così, niente carboidrati dopo le 10.30-11.

La dottoressa mi concede uno yougurt la mattina, una volta la settimana. Mi ha spiegato che la sera dovrei mangiare "verdure verdi", e così ho fatto, alle 18.15. Poi sono scappata dalla cucina e mi sono messa a letto dopo aver prepaprato anche per mamma e Pio. Non volevo il contatto visivo con la loro bella cenetta...così devo fare sennò mi torturo, e non è detto che riesca a resistere. Pio mi ha compresa. Deve essere così fino a che non mi rimetto in sesto, poi si adotterà un protocollo di mantenimento, e allora queste cose passeranno. Ma fintanto che non avrò raggiunto l'obiettivo, devo adottare queste strategie di sopravvivenza.

Domenica è Pasqua, un pochino sgarrerò, per convivialità. E' previsto il pasticcio, io mamma e Diego. Solo a Pasqua però. Mangerò anche lo yogurt la mattina, poi salterò l'abbondante merenda delle 10. Diego lavora ed è reperibile, per cui sarà una giornata sedentaria...ma a Pasquetta lui è libero, e quindi, ci sarà ressa, ma potremmo fare o colline o Tinello A/R, se non addirittura provare con il giro Brenta, se vedo che ce la posso fare.

Questo 0.4 kg di ieri non si vedono nei pantaloni, forse è per questo che temo di essermi pesata male. Speriamo di no. Devo studiare questa dieta sul campo. Ho fatto 10 000 passi ieri, pure sotto carico di zaino e borsa, bruciate sulle 300kcal.

Stamattina ho mangiato pure le 4 fette biscottate da protocollo, di solito ne prendevo 3. Sentivo di averne bisogno. Speriamo bene...vediamo come va oggi, e la pesata di domattina.

Mamma ha parecchio male alle ginocchia, è molto avvilita, ed io ci resto male. Diego, dopo aver visto Ave mi ha fatto la prescrizione delle scintigrafia ossea, che dovrò prenotare a Castelfranco. Magari gli chiedo se mi manda la foto dell'impegnativa che lo faccio già oggi. Io poi di certo chiederò ad Ave che mi dia il nome di "quello giusto", che ci porto mamma. Mi si spezza il cuore a senirla ed a vederla così affranta. Certo deve cambiare stile di vita, uno stile che non gli è proprio...attiva e pronta come è sempre stata abituata ad essere.

Ieri, arrivata all'università, ho alzato progressivamente per salutare Moreno che stava entrando e sembrava non sentirmi. Ero contanta e volevo salutarlo...il mio primo giorno di ripresa del lavoro. Poi mi ha detto che "si vergognava", per cui ha fatto finta di non conoscermi...cosa gli costava alzare una mano? Rispondere al mio saluto così entusiasta? Gli ho scritto una mail di scuse. Anche se io queste cose non le capisco, le apprendo. In laboratorio parlerò solo di cose di laboratorio, non delle mie cose. Nel luogo di lavoro il comportamento deve essere adeguato...vabbè, fa un po' tristezza per una persona socievole come me, ma così farò. Chissà, mi era successo anche con la Armelao di prodigarmi per salutarla dall'altra parte della strada, e lei ha fatto finta di non sentire e di non conoscermi. Boh...certo se vedo una persona tutti i giorni non faccio così. I miei amici non hanno questo tipo di reazioni. C'è gioia da ambedue le parti. Ci sono rimasta un po'

male, tutte e due le volte. Forse che "gli accademici" si salutano solo se costretti? Sono di certo un po' grigi...A Basovizza non ricordo niente del genere...forse gli spazi sono talmente grandi, ma non so...ero piena di haldol...riuscivo a malapena a parlare. Anche mio fratello se alzo un po' la voce si vergogna, almeno una volta era così...diceva sempre "parla piano, parla piano", non solo con me ma con tutti.

Bene oggi inizio con l'ablazione. Devo terminare quella di ieri e fare almeno un altro giro, che ho contaminato l'acqua col Pt. Poi vedremo se ho abbastanza materiale per funzionalizzazione (da depositare soltanto a freddo) e NPs pulite per la 488, da aggregare come consiglia Moreno. Una deposizione forse per un controllo della WF e successivo SERS UV trial (magari anche un controllino al TEM).

2022-04-13 09:19:49

"torni come era"

mi ha detto la dottoressa ieri...ed io le ho detto sì, certo!

2022-04-13 13:56:33

ho sonno

ho finito la ablazioni, sennò ho paura che non mi bastino i 230 cc di acqua rimasta. Devo fare le purificazioni di tutto il materiale ablato, 15 min 500 giri. Tutto in eppendorf e tutto pesato equamente, non so se mi basterà la centrifuga in un colpo solo. Mi pare che nelle eppendorf ci stia circa 1 ml, forse al massimo 2. Dovrebbe avere 14 slot, o giù di lì. Devo cercare di riempire le eppendorf al massimo consentito. La volta scorsa avevo effettuato in una circostanza anche un ulteriore lavaggio, ma il surnatante sembrava immacolato. Quindi per risparmiare acqua non lo faccio. Non l'ho fatto neanche la prima volta con Moreno.

Questo non c'entra col lavoro, ma Diego finisce tardi e non lo vedrò, ha 5 visite prenotate e comincia alle 16, se non sbaglio. Io devo decidere a che ora tornare a casa, lavoro un po' di più oggi che non ho impegni come ieri. Potrei arrivare a casa alle 18.20/18.30 massimo, ho "l'impegno" di cenare a quell'ora. Questo significa treno alle 17.16, partenza dal dipartimento alle ore 16. 30. Potrebbe andare bene...devo decidere cosa mangiare...potrei dire a mamma di farmi trovare pronti degli zucchini. Dopocena devo andare da me a recuperare la marmellata ipocalorica. In stazione a PD devo comperare una busta di tabacco, ho il tempo, se parto all'ora prestabilita. In treno dormo.

Dopo le 13.30 devo andare da Nicoletta per via della firma del certificato corso alto rischio. Non so se i ragazzi di Lucio fanno Raman, ho bisogno di luce per estrarre il surnatante...forse è meglio che in questo caso mi riporti vicino al tavolo della centrifuga il tavolino che mi ha procurato Moreno, in tal modo dovrei cavarmela, metto gli occhiali da vicino più forti. Mi devo procurare il porta-eppendorf, un bicchiere per il surnatante+pipetta, acqua e pipetta relativa. Poi vado al sonicatore col portaprovette. Poi devo avvinare la bottiglietta di teflon con acqua e riporvi tutte le NPs purificate. Devo "dividerle in 3 parti" una per i test in sospensione aggregate (controllare gli spettri ottici e la concentrazione ideale di NaCl, per le misure a 488nm), una parte per la deposizione a caldo su Si, una parte per la funzionalizzazione con Cl e la deposizione a freddo su Si. Sarebbe meglio anche tenere "una cuvetta", equivalente ad una pasteur e mezzo circa, per eventuali misure UV-SERS con addizione di adenina micromolare, visto che le NPs-Cl sembravano abbastanza aggregate, quindi potrebbe essere bene. Questo implica che devo preparare anche adenina micromolare in superacqua per UV. Questo suggerisce di

tenere da parte anche Nps in sospensione non funzionalizzate per UV? se la lor WF è troppo vicina al laser a 266nm non servirebbe neanche...il meglio che abbiamo ottenuto con NPs disomogenee è 4.9 eV...per questo, questo giro sarebbe bene appunto fare XPS anche sulle NPs selezionate nude e crude su Si. Quindi a Cinzia spettano 2 campioni: funzionalizzate deposte a freddo, non funzionalizzate deposte a caldo. La funzionalizzazione a freddo meglio che la faccia nel primo dei giorni di lab, perchè purtroppo è una cosa lunga, e non so nemmeno quanto...lascio il campione sotto cappa sopra la piastra con il foglietto di rame con scritto non toccare. in un'altra piastra, se c'è, faccio la deposizione a caldo, così intanto osservo come procede quella a freddo. Oggi devo fare la purificazione, quindi ai miei scopi mi servono poi 1 eppendorf (che circa è una cuvetta) di sospensione di solo purificate, per le misure a 488, 1 eppendorf di funzionalizzate (domani le preparo) per UV, mi servono solo purificate per la deposizione a caldo poi, e ne servono parecchie e concentrate, di funzionalizzate per la deposizione a freddo. Non so se oggi riesco a fare anche la funzionalizzazione, è un casino se stanno facendo Raman. Potrei accontentarmi di purificare tutto e preparare adenina micromolare, anche i due pezzetti di silicio, potrei tagliare. Più di così oggi non è fattibile, date le attuali circostanze. Accontentiamoci ed evitiamo "spargimenti di sangue" come diceva Riccardo...dopo aver detto "calma!". Magari torno anche prima del previsto.

2022-04-13 16:07:50

almost purified

aggiungo poca acqua e le recupero sulla boccetta, dopo aver sonicato. Forse è meglio che domattina faccia già la deposizione a caldo e che chieda a Moreno se è il caso che faccia un TEM veloce, magari ne tengo da parte un po', da impiegare dopo il contratto, che faremo spero con Claudia venerdì. Sarebbe serio fare un TEM rapido di controllo, anche per le funzionalizzate, a cui penserò domani. E' una cosa troppo lunga. Deciso. Ho diuito un po' e sonicato e tengo il tutto nelle eppendorf. Alle 16.30 vado a prendere il treno, quindi tra mezz'ora. Intanto provo a preparare adenina micromolare in super h2o.

2022-04-13 20:11:45

io in questa dieta ci spero...la sto testando con serietà estrema da ieri

ho guardato il diagramma peso ad un mese su myfitnesspal, e c'è la pendenza in calare, ma tutta una serie di onde/picchi, quelli in cui ho fatto di testa mia e non ho fatto movimento. Ho fatto il conteggio delle calorie ingerite oggi e siamo sulle 1200, poi ci sono di guadagno quasi 400kcal di movimento. Andare a PD è un bel dispendio energetico, per fortuna. Ero sulle 1200 anche ieri, la bilancia stamattina ha detto -0.4kg senza camicia da notte, solo che ho il dubbio che non avevo i talloni ben posizionati sugli elettrodi, ma un po' più avanti, e che quindi la pesata sia falsata. Domattina sto attenta. Oggi mi sentivo meno incoconata di ieri, forse mi sto abituando. Se la dieta funziona ed io la rispetto, dovrebbe esserci un trend discendente, costante nel diagramma peso. Almeno lo spero. Devo assolutamente avere almeno un'ora per camminare coi bastoncini, tutti i santi giorni. Sul fatto di sentirsi incoconati ed appesantiti nonostante le circa 1200kcal/die c'è da fare l'osservazione che non sono cibi "leggeri ad alto contenuto calorico ed indice glicemico", ti riempiono e sono cose semplici. Spero tanto funzioni. Il metabolismo non dovrebbe "sedersi", perchè non ci sono picchi glicemici verso il basso nè verso l'alto, mi pare. C'è questa particolarità dei carboidrati fino alle 10.30 e di una cena di verdure verdi condite e basta. Ma non mi sento in sofferenza. Almeno mangiando per conto mio ai miei orari. Penso che una piadina-solo

pasta faccia più del mio pranzo dal punto di vista calorico, idem un bel piatto di pasta, una pizza sarà due volte il mio pranzo...il tutto con un indice glicemico da paura, e non particolarmente sazianti. Ohh, quando perdo 5 kg e peserò 70kg, forse mi concederò una pizza con Diego...sarei a buon punto per lo sgarro. Però a dire la verità, mangiando così non ne sento il bisogno...sono talmete ingozzata...non ho nemmeno lo stimolo a fantasticare di tali piaceri. Certo che 70 kg, che è ancora sovrappeso, al mio livello sembra un miraggio, ma se le cose funzionano davvero ci devo pur arrivare, con tenacia...se questa dieta così come è funziona, seguita alla lettera, non soffro la fame, quella che ti fa fantasticare sul comfort food e quant'altro. Devo solo essere un po' intransigente e tenermi lontano dalle tentazioni e dalle "cattive compagnie", specialmente la sera, verdura verde solitaria. Arrivata a 70 kg dovrebbe vedersi una bella differenza, e non vedo l'ora. A questo livello quasi tutto il mio guardaroba può essere sfruttato. Dovrei credo arrivare a 65 per essere nei parametri di salute della dottoressa ed essere super in forma e passare al mantenimento. La volta scorsa ero arrivata a 67 credo, poi ho lasciato perdere, ero a dieta da 5 mesi e non facevo la seconda colazione a dovere, per cui ero sempre in sofferenza e perdevo pochissimo, il che ti avvilisce. Poi c'era haldol e c'è stata la fame atavica di pre-crisi/crisi a rovinare tutto. Speriamo adesso vada tutto per il verso giusto, anche se sembrerebbe di sì, da queste osservazioni dell'ultimo mese. Devo vedere se domattina avrò perso rispetto a stamattina, perchè il test sia positivo.

Ve-sa-do Diego è reperibile, e devo organizzarmi la mattina per camminare, venerdì almeno è sicuro che vado a piedi alla visita psichiatrica. Dovrò dire al dottore che ho notato di avere una "cappa in testa" dal punto di vista operativo, ma che comunque conservo positività ed ottimismo tipici del mio carattere naturale, e che sto accettando i disguidi. Che decida lui su di me, almeno per quest'anno non chiedo nulla più con quello che ho passato fino ad adesso. Non ho idea di cosa vorrebbe dire stare meglio, dimezzando il latuda intendo, ma almeno per ora, non fantastico su tutto ciò. Forse per me è bene vivere con una cappa in testa, ed è il prezzo che devo pagare per tenere a bada la malattia, peut etre.

APRIL 14, THURSDAY

2022-04-14 07:37:03

c'era l'errore sistematico ieri...

la pesata veritiera di stamattina, coi talloni sugli elettrodi dice 76.1kg, che è comunque un po' meno della pesata di martedì della dottoressa. Al centro della bilancia pesavo 75.5...una bella differenza. Adesso lo so. A parte l'errore di ieri, il trend descrescente c'è, quindi il protocollo funziona, lento ma funziona. Visto che ieri e l'altro ieri mi sentivo appesantita col pane del biologico, pezzatura 70 g circa, stamattina ho preso una pagnottella integrale del supermercato da 63 g circa e ho fatto metà a colazione e metà per la merenda, vediamo come va oggi. Non è bello nemmeno sentirsi "ingolfati". Sono perciò ancora in fase di perfezionamento ed osservazione con la dieta, perchè nè devo avere fame, nè devo sentirmi eccessivamente appesantita,perchè è stato fastidioso. Avesse portato a risultati eclatanti, capisco, ma non è stato così, inoltre nella giornata di ieri ho bruciato circa 400kcal. Vediamo come va oggi perciò, e domattina in particolare. Dovrebbe andare senz'altro meglio, sperando di non sentire la fame, sennò dovrò parzialmente ritornare sui miei passi. Devo trovare il giusto compromesso. Confesso però, che con la grammatura e tipologia di pane di stamattina avrei mangiato anche la mela da protocollo colazione, che di solito mi dà fastidio al solo pensiero e sistematicamente non mangio.

Come mi mancasse qualcosa stavolta. Ribadisco, vediamo come va oggi, casomai aggiungo la mela, magari piccola. Domani sono in TL, devo andare a piedi dal Dr. Zonta, casomai passo al supermercato al ritorno a fare rifornimento di mele ad hoc, piccoline per la mattina, esempio un sacchetto di red delicious, più grandi per il pomeriggio-o anche no. Mi compro anche lo yogurt per domenica mattina, e se la prova di oggi è positiva anche la scorticina di pane ed un vasetto di marmellata ai mirtilli. Vado via con lo zainetto, inseparabile compagno del mio camminare. Potrei comprare anche una tagliata e dellle fettine di tacchino, anche delle bistecche da griglia, le solite. Il pollo mi ha stufata. Domenica è Pasqua e lunedì è festa ed andrò a fare il giroBrenta con Diego, che si fermerà a pranzo sia a Pasqua che a Pasquetta. Ah! Devo fare scorta di valeriana, 2 pacchetti...mi sa che lo zainetto non mi basterà, il che è un problema coi bastoncini. Vuol dire che al supermercato andrò in un altro momento, magari la mattina, così troverò il pane che voglio, sempre che il test sulla giornata di oggi sia positivo, in assenza di fame e in responso bilancia.

2022-04-14 09:39:04

nota sul metabolismo basale

Il cortisolo e l'adrenalina, ormoni dello stress fanno accumulare grasso all'organismo, facendolo mettere in "modalità riserva", mentre serotonina e dopamina fanno al contrario. L'unica maniera intelligente per aumentare il metabolismo basale è aumentare la massa magra, ovvero mettere su muscolo...cosa che succede se si fa attività fisica e si assumono adeguate proteine...cazzo! Mi sono dimenticata di prendermi i ceci stamattina!

APRIL 15, FRIDAY

2022-04-15 08:45:06

76.1kg, nessuna variazione

piuttosto che un incremento, meglio così. Ieri la mattina ho fatto due porzioni di pane integrale da 33g l'una circa, ed era decisamente troppo poco, l'ho sentito a pranzo, che ho dovuto mangiarne circa altri 30g per sentirmi a posto. Tot 100g di pane probabilmente perchè sia tutto ok. Stamattina comprerò il pane di segale, pezzatura 200g a fetta e ne mangerò mezza la mattina e mezza a merenda, per un totale di 100kcal a porzione, così mi pare che vada bene...farò il test. Stamattina ho mangiato mezza fetta di integrale di frumento (70 g circa), sempre del bio, così ho mangiato volentieri anche una mela da 150g circa, quelle piccole, come da protocollo. Devo trovare le coordinate del benessere, essere sazia e ben nutrita, con una glicemia bassa ma stabile entro tutto l'arco della giornata, ed il sentirmi non eccessivamente appesantita. Non si deve sentire la fame, altrimenti il metabolismo rallenta.

A pranzo con il gruppo NOL ieri ho mangiato sicuramente più di 200g di proteine, forse 300. La giornata mi ha fatto consumare circa 400Kcal. A parte i 30g di pane a pranzo e l'aver diemnticato di mangiare la mela nel pomeriggio, la sera ho mangiato le 3 zucchine scondite da protocollo, senza particolare fatica o tentazioni. La bilancia non mi ha dato grande soddisfazione stamattina, ma nemmeno ferita, confido di aver messo su un po' di muscolo, la sensazione fisica di maggiore compattezza c'è. Devo assolutamente mettere su muscolo, è l'unica maniera di aumentare il metabolismo basale e di sperare di raggiungere il Mulaz l'anno prossimo. Almeno 1000m di dislivello. Mi mancano le montagne, ce la farò. Oggi magari vado al supermercato a piedi, la mamma va in macchina. In 10 minuti dovrei farcela. Poi passo anche al bio, pane e marmellata, che metterò nello zainetto, poi a casa

scarico le borse della spesa con mamma. Forse 40 min in tutto. Buono. Alle 16.30 vado a piedi all'ospedale a trovare Diego, in mezz'ora dovrei essere lì, così totalizzo un'altra oretta di movimento. Metterò il gps. Devo assolutamente muovermi tutti i giorni, almeno un'oretta, o è la fine. Alla scorsa visita avevo perso muscolo anche, e non un granchè di grasso, 1.6kg in 3 settimane, troppo poco. Ho fatto esperimenti diciamo, e queste sono le conclusioni. Poi anche la tabella dei PRAL e del carico glicemico degli alimenti che mi ha dato la dottoressa mi dà spunti su come gestire la glicemia e possibilmente diminuire il cortisolo, che assieme all'adrenalina abbassano il metabolismo. Possibilemte scegliere alimenti a PRAL negativo o il più basso possibile, e ovviamente con indice glicemico basso, così si evitano picchi di glucosio ed accumuli.

Bene! Sono andata in bagno egregiamente, al contrario dei 3 giorni di laboratorio, forse la tensione e l'essersi alzata presto, 5.30 circa, con colazione anticipata di 1h30 almento rispetto alla curva ottimale. Non so che significhi, però c'era pure un po' di mucosa intima...è normale? Sono in menopausa...è normale? Lo chiederò alla dottoressa la prossima visita, che è pure ginecologa, anche se non esercita più questa specializzazione. Vuol dire che mi sono mentalmente rilassata e che l'intimità con Diego è appagante? Vuol dire che ho abbassato il cortisolo? Forse potrebbe essere, il garmin dà molte più barrette blu... Vuol dire che mi ritornano le mestruazioni? Boh? Che diventerò forse mamma un giorno alla mia tenera età? Sarebbe un evento a dir poco miracoloso...Comunque io sono contenta di tutto ciò che Dio mi manda, lui ci ama e vuole il meglio per noi.

Oggi è venrdì Santo. Mangerò la scatoletta di tonno ed un grammatura ad hoc di ceci per il carico proteico. Non faccio più il digiuno, anni fa ci ho provato, a pane e acqua (180g pane totale), il giorno dopo sono stata male quando ho mangiato, e la notte stavo per vomitare a letto, ho imbrattato tutto il bagno perchè non sono riuscita nemmeno ad arrivare al water, questo significa che io il digiuno non lo posso fare. La Pasqua però è stata bellissima, l'avevo preparata con estrema cura, assieme a mamma. Gesù però insegna che il digiuno più gradito a Dio è quello dal peccato, e cercherò su questo fronte di fare il mio digiuno. Quello fisico non lo reggo. Poi per prendere il latuda devo assumere almeno 200kcal, dai dai, lasciamo stare...farò quel che posso, che il mio essere ed organismo mi permettono. Cercherò di andare a messa e alla Comunione a Pasqua, assieme a mamma, è più improtante che farlo a Natale, così insegna la Chiesa, e non a torto. Aspetto la sirena delle 15 della Baxi, e reciterò un Padre nostro, con il cuore e l'intelletto.

Stamattina ho da risolvere le questioni degli ordini e del servizio TEM con Claudia, che alle 9 dovrebbe arrivare in ufficio allo IOM. Devo sentire anche Martina, che mi deve dare il GAE per fare gli ordini. Mamma vuole andare a fare la spesa al Tosano, io allora quando avrò risolto le questioni di lavoro andrò solo al bio, sennò ci passerò prima di andare da Diego. Vedremo.

2022-04-15 12:46:00

sono le 11, ho sistemato la questione offerte

sia con Merk che con Federico, adesso mi sa che le invieranno la prox. settimana, entrambi. Poi fatto l'ordine tutto dovrebbe andare liscio. Ho ordinato due confezioni di acqua, che spero arriveranno presto, perchè mi sento appesa...

Ho appena fatto la merenda, ci voleva decisamente. Non mi sento incoconata. Mi sento bene, a parte una stranissima sensazione alla testa, e temo di non avere preso il litio stamattina...ma non posso rischiare di prendere una dose doppia, anticipo a pranzo il litio di stasera, anzi lo prendo subito, fatto.

Sono stanchissima, non vedo l'ora di fare il pisolino postprandiale. Oggi mangio verdura cruda, ceci in dose abbondante ed una scatoletta di tonno. Devo avere una buona dose di proteine, forse è meglio mangiare l'uovo sodo...sicuramente ha 100kcal meno del tonno 167 contro 260, uovo e più ceci, e così sia. Così assumo più proteine, e DEVO. 100g di ceci facevano 120 kcal mi pare, adesso faccio i calcoli

2022-04-15 14:54:27

ceci

più di 100g mi è impossibile fisicamente, vuol dire che 100g è la dose per me, gli altri 50g della scatola li mangia mamma. Così è stato oggi e sarà.

Poi su myfitnesspal, 70 g di pane integrale li danno a 186 kcal, che è follia. Poi quando esco mi prendo quello di segale al bio che fa 200kcal/200g, così faccio mezza fetta a colazione e mezza a merenda e siamo a posto.

APRIL 16, SATURDAY

2022-04-16 07:22:36

-0.8kg, 75.3kg direi perfetto! Yogurt premio settimanale, sostituisce la mela!

Ieri ho trovato "la quadra" delle grammature di pane e ceci per essere sazia e non ingozzata, nè sentire la fame: pane 50 g a sessione, ceci a pranzo 100g. Altri 100g di carne e si ottine l'obiettivo delle proteine. Inserita tutta l'alimentazione giornaliera sono a 1378kcal, una tassativa ora di nordic walking e normale attività brucio 400kcal, e questo è il cocktail perfetto. Ah, non ho messo in conto le 100kcal dell'integratore salino-vitaminico del mattino. Con quello siamo circa a 1400kcal, il che significa che se non bruci 400kcal al giorno non dimagrisci, te lo scordi proprio. Poi progressivamente con il nordic quotidiano, e mi piace pure, tiene anche alta la motivazione, mi diverto e non sento fatica, 1h al giono, 4.5 km, brucio 400kcal circa, metto su muscolo, ed in prospettiva aumenterò il metabolismo basale.

Ieri ho testato il percorso della "reperibilità" di Diego: vado a trovarlo all'ospedale coi bastoncini...4.5 km, 1h, 400kcal, 42 minuti di intensità, e faccio merenda in terrazza fumatori, no problem portarsela, non giro mai senza zainetto.

Nel mese di "dieta fai da te", col protocollo 2019, al pomeriggio qualche volta con Diego, prima delle 16, mangiavo una pallina di gelato con panna e non succedeva niente al peso. Questo è un ottimo protocollo per il mantenimento, ma per il dimagrimento no. Arriverà anche il "tempo della normalità", quando avrò raggiunto il peso forma. Intanto sto imparando parecchio. L'anno prossimo se continuo così, bene come sto facendo arriverò sul Mulaz, e se riesco ad arrivare lì, farò una bella stagione alpinistica. La montagna non perdona, devi essere molto preparato dal punto di vista psicologico e fisico. Così come sono adesso non vado da nessuna parte, ho detto a Diego che deve darmi un anno di tempo. Inizieremo gli allenamenti nei dintorni la prossima primavera...il 7, le scale di Valstagna...tutte salite da urlo...dovrò dare un po' della mia acqua a Diego, o il mio zaino peserà davvero troppo per me...col litio è così. A normale attività di pianura bevo più di 3l al

giorno di acqua...forse munita delle bustine di integratore salino con maltodestrine, come facevo anche al CAI, mi basterà meno, ma non posso pensare di affrontare la montagna con meno di 4 litri di acqua a giornata.

Ah, ieri sono andata da Diego con le salomon traforate, che sono molto piantate per terra, quando sono partita me ne sono resa conto che le speedcross accompagnano ad un passo più spedito, oggi metto quelle. Le altre sono più adatte alla statica posizione eretta. Devo andarmi a prendere le due tute di cotone a casa mia, forse a stento ci sto dentro, come la scorsa estate, ho raggiunto quel peso ormai, questione di pochi etti, per cui mi dovrebbero andare bene. Ho letto che una taglia in meno corrsponde alla perdita di 4kg di grasso. Anche la scorsa estate non stavo più dentro ai miei bei pantaloni fioriti della twinset...nemmeno nel vestito nanà di raso verde ed a tutto il resto. Non ancora, ma per questa estate forse riuscirò nell'impresa. La "scaletetta" elaborata è perfetta, sono contenta dei miei risultati-mi sto impegnando molto, sotto la giuda dello psichiatra e della dietologa, in compagnia dei bastoncini e del garmin-amico indispensabile per il monitoraggio delle attività, con myfitnesspal alleato per il controllo calorico quotidiano.

Sono un po' stranita stamattina, ho dormito solo 7h52, poco rispetto al mio solito, ma avevo voglia di alzarmi e di fare colazione...e ti credo! Solo spinaci a cena! Non avevo fame, più che altro sete. Devo fare la doccia e mettermi in ordine, devo fare contenta mia mamma e spolverare il salotto, e passarci l'aspirapolvere...a me non me ne fregherebbe niente in tutta sincerità, è lei che mi snerva. Vabbè che ieri mi ha lessato gli spinaci...Non so ancora che momento scegliere per questa operazione di pulizia, che sarà velocissima, come fanno i frati: solo dove si vede! Neanche per idea che mi metto a spostare tutta la roba e perdere la mattina! Prima della doccia vado a recuperare le tute. Poi magari pulisco prima di lavarmi, così mi libero dal pensiero, poi vado da Diego. Sono le 7.13...non riuscirò a partire prima delle 9.15 mi sa...1/2h di andata...certo allora che devo portarmi la merenda nello zaino, così sia. Devo fermarmi da Comunello e dire che non prendo le scarpe "da laboratorio" scamosciate rosa (sigh!) ma quelle di pelle bianca, 39, che certo, se mi ci salta uno schizzo non le devasto come quelle scamosciate, che sono troppo delicate per il mio ambiente di lavoro. Poi nel pomeriggio con Diego andiamo a prenderle, andiamo da Schiavotto per le sue scodelle, ed al Grifone a prendere le pezzette per i miei occhiali. Poi riposo, voglia o non voglia. Pensavo alla televisione del mare...mi piaceva di più quella vecchia appesa al muro, meno intrigo di quella di Paolo, che seppur più bella mi rovina il piano di lavoro. Vedremo il da farsi, magari ritorniamo alla vecchia configurazione, che preferisco decisamente. Adesso chiamo Diego e mi metto in moto.

Pensavo...chissà se il mio diario potrebbe essere utile a tutti i ciccioni del mondo, psichiatrici e non...a quelli come me cioè....

APRIL 17, SUNDAY

2022-04-17 06:32:35

+2hg, 75.5kg però però...

prima pesata 76.6, pipì solita 75.5...di solito faccio la pipì prima di pesarmi...però forse non avevo gli occhiali la prima pesata...boh?! Comunque +2hg rispetto a ieri, ed ho la coscienza più che pulita...ho fatto attività più sostenuta rispetto al giorno prima, guadagnando 2min/km, e non è proprio male. Come il giorno precedente praticamente mi sono alimentata, a parte due bocconcini di pane a pranzo, perchè mi sentivo distrutta. Certo

c'era il mio yogurt settimanale. Le kcal bruciate sono in linea col giorno precedente, 477. Ma credo che a queste variazioni di peso si debba dare un valore relativo, guardandomi di profilo mi sembro migliorata. C'è il fattore grasso/muscolo che entra in gioco facendo attività fisica: aumenta il muscolo, meno voluminoso e più pesante e diminuisce il grasso, leggero e voluminoso. Certo meglio tenere tutto sotto controllo. Oggi di sicuro mangio di più, c'è il pasticcio agli asparagi fuori programma, a pranzo, per il resto si va da protocollo, più o meno. Cercherò di fare la merendina e di mangiarne mezza porzione, per la gioia della festa di Pasqua, per la compagnia e la soddisfazione di mamma. La Pasqua è la più grande festa della cristianità, non il Natale. Poi, con Diego reperibile, ed al lavoro stamattina, si farà gran riposo...il che non è neanche male, ho le batterie piuttosto scariche, a 17, +4 notturno. Stanotte mi è sembrato di aver fatto un po' più di fatica a dormire, forse più attività fisica dell'usuale. Ma non sto male stamattina, sento di dover rallentare oggi...mi sono alzata alle 5.20, ho preso le mie medicine, cicca, caffè, ma non ho il bisogno di mangiare, aspetto il picco del pral alle 7 stamattina, ieri ho mangiato subito, appena alzata, circa alla stessa ora...forse avevo fame? Forse mi sentivo stanca e cercavo di tirarmi su? Iei la mattinata è stata impegnativa per me, mi sono rilassata quando sono uscita a fare nordic...la mia solita oretta collaudata per poco meno di 300kcal. Sono stata in zona cardio più impegnativa, migliorando rispetto a ieri. Comincio a sfruttare un po' meglio il garmin ed a imparare con l'uso come leggere i vari parametri. Se penso che mi alleno per il Mulaz, mi si riempie il cuore...mentre faccio nordic, ho trovato il mio sport ideale, faccio attività anche sostenuta e sono felice, in compagnia anche se sono sola, e mi rilasso e non sento fatica...è lo sport ideale di noi ciccioni! Il tic tic dei bastoncini mi dà coraggio e mi piace, mi rincuora...non andrei mai via "con la musica nelle orecchie".

APRIL 18, MONDAY

2022-04-18 18:43:15

+3hg stamattina...ma...

ieri ho mangiato "la Pasqua", in libertà. Diego era reperibile per cui abbiamo dormito fino alle 17! Stamattina alle 9 siamo partiti ed abbiamo fatto 11km e più di giro del Brenta completo, era dal pre-covid che non lo facevamo più, sono stata proprio contenta. Saremo arrivati a casa verso le 13, abbiamo fatto mi pare 4 pause, una ogni mezz'ora circa. Bruciate 760 kcal dice garmin. Così a pranzo ho mangiato anche un pochettino di pasticcio, che me lo potevo ben permettere. Ieri sera ho voluto mangiare anche un po' di carne avanzata dal pranzo ed una fetta di salame ed a un certo punto ho avuto un segnale di stop dallo stomaco e non sono riuscita nemmeno a finire la porzione di spinaci...li mangio tra poco. Forse lo stomaco si è abituato ad un certo regime. Stamattina ho voluto usare i "bastoncini di cima d'Asta", per scaramanzia, e sono più alti di quelli leggeri più nuovi...vuol dire che regolerò quelli leggeri all'altezza che ha dato i risultati migliori. E' dalla stagione alpinistica con il CAI del 2015 che ho quell'altezza regolata, non li ho mai chiusi da allora. Al mare porto quelli pesanti più vecchi, gli altri li tengo per la montagna. Sono contenta. Con i bastoncini mi sembra di fare sport, è molto meglio della camminata libera. Il WE io e Diego facciamo il giroBrenta, che va via tutta una mattinata, e mangerò anche un pochino di primo, durante la settimana OGNI GIORNO di TL devo fare 4.5 km in un'ora, non posso permettermi più di così lavorando. I giorni che vado a PD, cammino già abbastanza, e anche sotto carico. Quando abiterò a Porto, che andrò a PD in macchina, tornerò prestino nel pomeriggio e farò attività, anche più di un'ora, tanto non devo timbrare, 1h i giorni di

TL, i WE, 8km, 2h, al ciringuito, la mattina presto, e mi porto pure la merenda di protocollo nello zainetto. Cavolo se ce la devo fare! Così ho deciso.

APRIL 19, TUESDAY

2022-04-19 08:04:46

stesso peso di ieri 75.8kg

Avrò messo su muscolo, con tutte le calorie bruciate ieri. Speriamo! Oggi sto in riga e faccio quella oretta di attività che mi ero prefissata. Intanto devo svegliarmi per bene...alle 2 ho preso 10 gocce di en perchè mi ero svegliata e non riuscivo a riaddormentarmi, poi tutto ok. Ho davanti lo spettro dell'anno scorso. Non ho molto da fare, alle 9 devo telefonare a Castelfranco e prenotare per mamma a medicina nucleare. Martina è in ferie oggi e non può perciò darmi il GAE che mi serve per gli ordini. Potrei in mattinata anche contattare Federico, per farmi mandare l'offerta del Servizio TEM. Domani e fino a venerdì a PD ho parecchio da fare, anche contattare Martina ed espletare la burocrazia di rito.

Oggi devo prelevare qualche soldino per Giulio, magari lo contatto per sentire a che punto sono i lavori.

Stanotte mi è venuta in mente la salita di S. Eusebio, che potrei fare con Diego, appena avremo un po' di tempo libero, cioè nel fine settimana ormai. Lui oggi va in bici. Devo lasciargli i sui spazi per mettersi alla prova con se stesso, cosa che con me non succede, sono troppo a basso regime...per lui, non per me di certo!

Sono le 8, ed i miei colleghi non si mettono in moto prima delle 9. Mi conviene andare a fare la mia oretta di attività di nordic adesso. Vediamo se nel pomeriggio faccio qualche esercizio per la colonna vertebrale al tappetino, magari anche l'odioso esercizio di respirazione...

2022-04-19 11:05:30

esito nordic e TL primo giorno

per fare un'oretta e 4.6km, sono andata all'ospedale-cicca caffè bagno. Diego era andato ad Asiago. Al ritorno ho anche provato un paio di scarpine e le ho fatte mettere da parte. Praticamente sono stata via 2 ore! Non ho pompato tanto, forse ero stanca. Sono stata contenta di arrivare a casa, giusta per la merenda delle 10...mi sentivo di mangiare tutta la fetta di pane, anzichè mezza, e l'ho fatto con la benedizione della dottoressa, che mi ha detto non è importante quanto mangi, 30g più, 30g meno, quanto cosa mangi. Così spero di non sgarrare a pranzo. Mi spetta la verdura cruda, un uovo sodo o una scatoletta di tonno, ed invece dei ceci potrei mangiare un po' di patata lessa per cambiare. Adesso metto su la pentola di patate, che mamma aveva preparato in fondo alle scale. Stasera gradirei zucchine, basta spinaci per qualche giorno. Ieri sera, assieme agli spinaci del giorno prima, ho mangiato tre bocconcini di tagliata e mi sono sentita il voltastomaco...probabilmente l'organismo si è abituato a sola verdura la sera. Non lo farò più, stasera solo zucchine al vapore, condite con un cucchiaio di olio.

2022-04-19 15:57:11

non ho niente da fare

uffa, non è bello, anche se domani a PD farò anche per oggi. Mi sono pure dimenticata di telefonare per mamma a Castelfranco stamattina. Farò domani appena arrivo in ufficio. Che noia mortale...non so che fare. Alle 15.30 potrei andare al bio e da comunello. In mezz'ora dovrei farcela. Ho sentito Diego, che è in macchina, quasi a casa ed ha il suo itinerario

ciclistico da fare. Pio forse arriva tra un'oretta o due. Io sono un po' stordita. Tipico del pomeriggio, forse il latuda di pranzo. Cerco col pensiero e non riesco a trovare da fare. Almeno qualcosa per cui valga la pena. Ho deciso che farò mettere le lenti da vista sui miei occhiali da sole della stagione alpinistica 2015, sono i più sportivi e sono sicura che li sfrutterò. Quando cammino tengo sempre la testa bassa, forse il sole mi dà un po' fastidio agli occhi. Alla faccia di rebellato mi consolo con le scarpine di comunello...mi sono piaciute subito, appena le ho viste. Dovrò fare un paio di buchi sulla cinghietta. Se ne passerà anche questo pomeriggio...un po' troppo inerte per i miei gusti. Finita la sessione sperimentale, dovrò scrivere, ed avrò da fare di più in TL. Poi molti sono in ferie, le scuole ricominciano domani. Il pomeriggio è ancora lungo, ma oimè sedentario. Sono fuori per 126kcal, di solito non succede. L'attività fisica mette anche un po' più di fame.

APRIL 20, WEDNESDAY

2022-04-20 08:21:25

75.8kg, invariato da 3 giorni

non so perchè non calo, ho fatto attività fisica continuativa pressocchè. Forse metto su muscolo? E' vero che ho mangiato anche un po' di più, sempre però piuttosto dentro il protocollo. Oggi sono a PD, faccio moto, e mangio anche un po' meno: uovo sodo, ceci due pomodori, le merende invariate. Ho pesato il pane integrale ed eravamo sotto i 50g, bene, perchè fa 250kcal/100g, ieri ho mangiato circa 70g alle 10.

Stanotte ho riposato veramente molto bene, non come ieri, dove alle 2 ho dovuto prendere 10 gocce di en, col risultato di essere ancora rinco la mattina. Forse mi sto abituando a fare moto, ieri notte sognavo la salita di S. Eusebio...

Stamattina ho messo per la prima volta le scarpe "da laboratorio" estive e conformi...mi mancavano due cm alla punta, avendole allacciate bene, mi sembrava di essere una disgraziata...evidentemente il 39 di ecco non è quello di salomon. Spero me le cambino, non so se ho buttato lo scontrino o se l'abbia lasciato dentro la borsa di carta di comunello, in veranda. Mamma mi saprà dire. Oggi se torno presto vado subito. Spero di cuore mi facciano questo piacere, non sono costate poco. Così ho messo le salomon non regolamentari.

Oggi in laboratorio devo contattare Federico, Martina e la medicina nucleare. Possibilmente anche fare gli ordini, perchè ho veramente poca acqua 0Siemens, e questo pH delle funzionalizzate, con la cartina tornasole che sto usando, non scende mai a 7. Chiederò a Moreno, o cambierò cartina, come ho fatto l'altra volta. Forse quella che uso funziona male intorno a 7. Poi potrei cominciare le deposizioni, almeno quella a caldo. Domattina iniziare subito con quella a freddo. Devo tenere 2ml cadauna delle preparazioni per le prove UV-SERS in cuvetta. Uleriori 2ml per il SERS a 488, da aggregare con NaCl in milliQ, magari per addizione in un secondo tryal. Questa settimana la cosa importante da concludere sono le due deposizioni, da spedire a Cinzia. TEM eventualmente. La cosa importante oggi è espletare la burocrazia, non tanto centrifugare...fare gli ordini, assolutamente, e devo fare la cosa in prima mattinata, sennò poi le segretarie iniziano a fare altro e non hanno più tempo "per le mie cosucce".

Vedrò come va, comunque vorrei tornare a casa presto, andare a cambiare le scarpe...ho da far fare anche le lenti graduate da sole, ci sarebbe da andare al running store per Diego. Io

non credo di aver altro da fare per me. Devo dimagrire, questo è certo. Quello lo devo sempre fare, che ieri ho provato i miei jeans pre-covid e mi mancavano 10 o 15 cm per abbottonarli! 4kg di grasso, che non va mai giù, un paio li abbottonavo, molto elastici, ma le gambe erano aderenti e parevo una povera disgraziata. Appunto non aggrazziata, ma disgraziata. I 3 jeans dell'anno scorso sono modelli tattici, seppur espansa, mi guardavo e non mi sentivo infelice. Stavo bene. Continuo ad usare quelli ed ho scalato di almeno un buco la cintura.

Previsto a giorni è l'arrivo dell'iphone usato che ho comperato per mamma ieri da Carlo, devo portarmi il suo android, troppo difficile, così recuperiamo la sim, e Carlo me lo configura, devo chiederli se può mettermi caratteri piuttosto grandi. Poi mi andrà mezza giornata a farle la rubrica. Ho ordinato anche un vetro temperato per Diego, per cui andremo da Carlo assieme. Forse in settimana arriverà anche il mio camice da laboratorio. Altro non manca. La batteria del mio iphone non è in buonissime condizioni, ma posso anche tirare avanti...sarebbe oppportuno che chiedessi a Carlo quanto costa cambiarla, oramai ha oltre 4 anni...potre sfruttarla ancora questa estate e vedere come se la cava. Io il telefonino non lo spengo mai, e quando sono in TL a Porto lo uso come modem, ma attaccato al cavo.

Extra laboratorio mi piacerebbe fare: scarpe (ed eventuale portafoglio per Diego), occhiali e running store.

APRIL 21, THURSDAY

2022-04-21 05:43:26

+1hg, 75.9kg

ieri sera oltre agli zucchini canonici ho mangiato un po' di prosciutto cotto, una fetta di sopressa cotta, un pezzetto di costina, due bocconcini di pane con la maionese...ero stanca, stranamente tesa, e bisognosa di coccole. Pazienza. Ho dormito bene, comunque. Per forza che il peso non va giù. Forse ero un po' frastornata per l'insolita giornata burocratica padovana. Poi ho cambiato le scarpe troppo grandi senza problemi ed "ho portato" Diego al running store. Gli ho anche regalato un portafoglio bello conforme alle sue esigenze, da comunello. C'è in ballo ancora la questione delle lenti degli occhiali da sole-qui devo andare con mamma che ha bisogno di un paio di lenti per i suoi occhiali vecchi, del camice che deve arrivare, del telefonino di mamma...forse sarebbe meglio che le dassi il mio vecchio e mi tenessi io quello più nuovo, penso la vivrebbe meglio...chiederò a Carlo se facendo un backup del mio tramite il computer sia possibile fare un trasferimento completo dei dati e se la custodia per mamma sia idonea, ma credo di sì. Ci devo andare con Diego, così cambiamo anche il suo vetro protettivo sfondato. Vediamo se per venerdì si sistema tutto.

2022-04-21 08:20:58

sono in treno

ho pensato che il pH della HCl 10-5 M lo devo controllare, perchè non è molto distante, dai colori che ricordo, dalla sola acqua. Vorrei rifare la funzionalizzazione con la soluzione 10-3 o 10-2 che sia, rossa al tornasole. Così farò oggi.

Myfitnesspal, stamattina che ho inserito il pasto completo della giornata mi ha detto che se continuo così tra 5 settimane sarò 73.7kg...mi sembra un miraggio, ma se mi impegno così, probabilmente potrebbe essere vero. Il protocollo della dottoressa, tagliato su di me, dai

test di respirazione libera e sotto carico l'ha elaborato, ed in effetti non molto, ma qualcosa calo con santa di pazienza...ed aumentando il movimento, come sto facendo, per aumentare i muscoli, perciò il metabolismo, e bruciare calorie. Adesso non ho nè tempo nè voglia per l'odioso esercizio di respirazione...magari lo faccio quando sono in TL...lo odio!

Ho sentito Diego anche alle 7.10, era in macchina. Ho cercato di non fare battute spinte, non lo voglio fare più. Una era possibile, nel discorso ma l'ho evitata. Devo comportarmi bene, basta fare il bullo. E' stato utile per rompere il ghiaccio, voglio lasciare spazio alla poesia adesso...alla dolcezza. Fare le bullate ha un retrogusto amaro per me. Sapeva da fare e l'ho fatto, ma non mi piace, adesso ci arriva da solo.

Ieri Diego mi ha fatto notare al running store la mia posizione "spanciata"...eh, la pancia...la farò andare giù a forza di addominali, non so quando ancora, ma mi era balenata l'idea di andare in palestra e di farmi aiutare da un personal trainer, lì ci sono, in modo che mi faccia un bel programma di esercizi...chissà magari potrei andarci con Diego...lui non ne ha bisogno, ma male non gli farebbe. Magari per il prossimo autunno-inverno...mi piacerebbe andarci con lui. Magari, visto che sie era rotto la spalla il trainer sarebbe utile come guida anche per lui...magari "fa la tartaruga"...non mi dispiacerebbe....la prossima volta che ci vediamo, probabilmente venerdì gli faccio la proposta, sentiamo cosa dice. Lo amo il mio amore...il mio cucciolo...cuore mio...magari lo fa per me, ma poi fa bene anche a lui. Non vedo l'ora di dirglielo. La pancetta ce l'avevo anche nel 2015, quando ero al top della forma, con una intera stagione alpinistica sul groppone...gambe bellissime, da non credere fossero le mie, ma un po' di pancetta sì e la dottoressa mi aveva detto che "ci vorrebbero esercizi". Nordic e palestra sono un connubio che mi dovrebbe mettere a posto. Poi se si ottengono risultati si ha anche soddisfazione.

Ho messo le scarpe da laboratorio stamattina, ci voleva il 38, decisamente. Sono comode e "regolamentari". Mi porterò la scatola quando andrò in macchina e le lascerò sotto la scrivania, in un angolo estremo, mi scoccia usarle come fossero "scarpe normali", per la vita normale ne ho, mentre queste sono le uniche regolamentari per il laboratorio.

Ieri ho trovato Maria da mamma e mi ha detto che Giulio aveva costruito lo sgabuzzino coi forattoni tutti uguali e lunghi...mi è venuto un colpo...con tutto quello che ci costa...quando è andata via l'ho chiamato e mi sono rasserenata quando mi ha detto che erano forattoni da 1m20, alternati a quelli da 50cm...io credo a Giulio, secondo me non ha guardato bene, non penso che Giulio lavori coi piedi, non l'ha mai fatto. Per cosa poi? Maria è assai strana. Non aggiungo altro. Sembra faccia un sacco di cose per se stessa e non gliene vada diritta una. Non so. E' così. Non saprei cosa consigliarle. Fa già tutto e più di quello che riesca a fare io.

Ieri sera sì, mi sentivo provata. Sono contenta che mamma venerdì della prossima settimana faccia già la scintigrafia ossea...la "ragazza" della medicina nuclerare è stata molto pronta e gentile, veramente, non avrei potuto chiedere di più. Che facci aquesto esame per me è un sollievo, e spero ne verremo a capo col suo problema alla protesi al ginocchio, cosicchè capendo si possa intervenire in maniera proficua ed ottenere qualche risultato che le permetta una vita un po' più gradevole. Oggi dovrei essere più tranquilla, con il mio tram tram. Pare impossibile ma forse la burocrazia da espletare mi ha messo tensione...attese,

confronti, paura di sbagliare...era la prima volta che affrontavo questo...bisogna essere sicuri di quello che si fa. Mi è andata via tutta la mattina, tre cose, finito a mezzogiorno.

Oggi non lo so a che ora finirò. Rifaccio la funzionalizzazione, ed i lavaggi. Mi sembra la cosa più saggia da fare. E mi sembra abbastanza per oggi. Non so per quanto ne avrò. Se riesco a portare "a neutralità" con quella poca acqua che mi rimane, domattina faccio le deposizioni, o per lo meno la deposizione a caldo. Quella a freddo è meglio averci la settimana davanti. Magari domani vedere se riesco a metterci dentro un paio di TEM. Dovrei fare anche 2 spettri ottici, funzionalizzate e non...domani, oggi devo rifare la funzionalizzazione. Appena arrivo chiamo Federico per sentire se domani ha un posticino da 15 minuti almeno per domani.

Se oggi finisco abbastanza presto vado dall'ottico con mamma, Diego taglia l'erba, e domani...speriamo Carlo "sia pronto" e ci possa andare con Diego, sennò ci vado da sola, e con Diego a cambiare il vetro ci stiamo un attimo un'altra volta. Io con Carlo un po' di lavoro lo devo fare.

APRIL 22, FRIDAY

2022-04-22 08:10:20

+0.5hg, ieri sera ho mangiato tardi e come gli altri

pazienza, ero distrutta e molestata perchè avevo comprato un iphone 8 usato da Carlo, per dare il mio alla mamma e risolverle i problemi telefonici. Non mi pento di ciò che ho fatto, alla fine mamma sarà contenta, succede sempre così, oramai lo so, con tutto. Con Android non riusciva nemmeno a rispondere al telefono.

Stamattina il mio telefono nuovo aveva finito di scaricare tutte le app dal cloud, adesso è a posto. Ha una batteria al 97% delle performance, perciò in buonissimo stato rispetto al mio iphone6, che ho assai sfruttato. In ufficio chiamo ipermela e chiedo se possono cambiarmi la batteria di mamma e mettere i vetrini frontali a mamma, a me, a Diego. Chiamo anche Carlo per farmi vendere le cuffiette a cavo per mamma. Vabbè, sennò le compro all'ipermela, che Carlo fa ferie per un po' di giorni. Vabbè che non mi servono subito. Chiamerò Carlo, o cercherò su Amazon.

Stamattina mi sono alzata presto, alle 5, comunque quasi 9 ore di sonno. Con il manuale in tedesco dell'infotainement della mia macchina ho appreso i rudimenti base per collegare il nuovo telefono al bluethoot della macchina, e con un po' di intuito e tentativi sono riuscita a fare l'accoppiamento senza andare alla Wolkswagen: adesso sono proprio a posto e non ho di che preoccuparmi, tutto è ripristinato.

Mi sono portata i telefoni di mamma, devo farle la rubrica, sennò è persa. In treno ho tempo, a parte adesso che avevo voglia di scrivere il diario.

Pioviggina, ma sono attrezzata. Alle 14 ho il TEM, le nude particelle dovrebbero essere come quelle della volta scorsa, mentre non si sa come siano quelle preparate con HCl più concentrato. Che faccio stamattina prima del TEM? Sperando bene posso fare la deposizione a caldo, previo taglio di 2 fettine di silicio 1x0.5cm per la camera XPS-UPS di Cinzia. Penso che mi vada via la mattina, anche se le nude NPs sono abbastanza ben concentrate. La deposizione a freddo la inizio la prossima settimana. Ci sarebbero anche gli spettri ottici da fare, prima Nps nude e poi funzionalizzate, così abbiamo meno problemi di

contaminazione. Prima baseline con acqua certipur, così avvino anche la cuvetta. C'è scipero dei treni e dal lab me ne vado alle 17.30, ho tutto il tempo. Certo, devo lasciare fuori il materiale per gli spettri ottici, che poi ricicleremo per le misure in soluzione, se tutto va bene, prima in UV, poi in Vis, a 488nm. Prima di fare le deposizioni mi tengo da parte il materiale per le misure in soluzione: 1 cuvetta (2ml) per 488nm, 1 cuvetta per 266nm delle nude, 1 cuvetta delle funzionalizzate per la 266, e qui non sono presa in situazione di abbondanza, devo fare i miei conti con le 2 deposizioni che devono essere fatte. Sempre all'ultimo respiro...

Se TEM dà situazione di ribroducibilità potrei fare a meno dello z-potential, ed usare il precedente, aggiungendo un circa...sono veramente a corto di materiale stavolta, e non ho acqua per prepararne ancora. Sono più importanti assolutamente le misure XPS-UPS ed il SERS, la carica di superficie è un plus, basta un circa, o se ne può fare a meno, o si farà quando mi arriverà l'acqua e farò ablazione di nuovo per preparare ancora NPs nelle stesse condizioni, si può fare in un secondo momento.

Così farò. Che devo programmare ancora? Devo fare missione 26-27-28, il 29 sono a Castelfranco con mamma. Spero ne verremo a capo del suo problema arto protesico e che "in capo al mondo" un esperto che possa alleviarle la sofferenza operando sul problema si trovi...ma confido di sì. Sarà un sollievo anche per mamma, fisico, se rimediamo, psicologico, comunque...e sarà un sollievo anche per me che le vivo vicino. La settimana dopo, la prima di maggio è una jungla di impegni. Appena arrivo faccio anche la richiesta di missione. Lu 2 ho da portare mamma dal dentista alle 11, nel pomeriggio ho il controllo dietologico e mercoledì ho il Dr Zonta, riuscirò and andare a PD solo gio e ve. Già è vicino il controllo dietologico...il peso che ho non dà molta soddisfazione, ma sto facendo movimento quotidiano, spero almeno troveremo più muscolo e possibimente meno grasso...che mi sia da sprone a stare a stecchetto fino ad allora. E' previsto anche brutto tempo e se non è bruttissimo andrò a fare movimento lo stesso, assolutamente non posso permettermi di non farlo. Sono attrezzata, e lo è anche Diego. Come i fanatici.

Ho l'impressione che mi manchi qualcosa...faccio un po' di rubrica per mamma e poi se ne sento l'esigenza scrivo nei tempi morti, ma non penso ne avrò molti.

2022-04-22 11:04:14

finito per mamma h11

finalmente ho finito di sistemare il telefono di mamma. Ho fatto mettere da parte la batteria ed i vetrini a nome tottene (mamma), e il 26 tardo pomeriggio vado a portare il telefono che si dovranno tenere là. La batteria è certificata apple e costa 59 euro. Le cuffiette 19 euro.

Ho fatto merenda, cicca, caffè e vado in laboratorio, a fare quel che ho stabilito stamattina in treno.

APRIL 23, SATURDAY

2022-04-23 07:30:44

+3hg, 76.7kg, ma con tutta la pizza che ho mangiato a cena...ne valeva la pena!

3 etti tutti meritati. In stazione a PD alle 18 non ce la facevo più ad andare avanti ed ho mangiato un trancio di margherita. Quasi a Bassano mi ha telefonato mamma che voleva la pizza...così ha mandato Pio a prendermi, che ne ha volute comprare 3 per non patire la fame, ed anzichè mangiare spinaci ho mangiato circa 3/4 di pizza pure io...ovvio che

dovevo pagare il conto stamattina! Che dire però? Che mi è andata decisamente bene, non ho tirato su 1kg, ma solo 3hg. Forse la muscolatura pian piano sta aumentando col mio impegno "sportivo" quotidiano, e così pure il mio metabolismo basale, è l'unica risposta plausibile. Non sono riuscita a stare "a stecca", ma ho superato le 400kcal quotidiane bruciate, e mi aggiravo sui 10 000 passi in media. Sono sulla buona strada. Sono stata anche molto sotto pressione questa settimana, tra ordini, appuntamenti, telefonini...tutte cose fuori dalla routine. Arriverà anche il materiale da laboratorio...così vado avanti in tranquillità. Potersi permettere in serenità di fare i TEM di controllo sulle NPs è fantastico. E' la prima volta nella mia vita che mi si finanzia un po' la ricerca, non finirò mai di essere grata al mio direttore ed al mio istituto. Ieri ho scoperto dal TEM che sono necessari almeno 3 o 4 lavaggi per purificare le NPs nude, spero mi arrivi l'acqua al più presto perchè sono bloccata. I primi due tentativi di SERS-UV evidentemente devono essere stati pieni di impurezze, non visibili all'XPS...ho uno scrupolo di coscienza: ho usato i guanti in nitrile per piegare il filo di platino e preparare il target, devo vedere se Cinzia trovava carbonio, ma mi pare di sì. Le impurezze al TEM sembravano di carattere organico, il Pt è decisamente più denso sotto il facio elettronico, e potrebbero provenire solo dai guanti che ho usato, l'unico solvente in ballo era acqua e l'acqua non fa certe cose. Quindi per i prossimi materiali laverò bene le mani col sapone poco prima di piegare i metalli per preparare i target. Non me lo spiego altrimenti.

Penso di potere essere "a stecca" per una settimanella, poi ho il controllo dietologico che spiegherà ogni cosa, e spero di riuscire a perdere un po' di grasso...nei giorni di festa farò nordic, che si bruciano kcal, è rilassante per me, e non ti stressa come camminare sotto carico, attività padovana nei giorni di laboratorio.

Sento di aver bisogno di relax, che non vuol dire divano...è una questione mentale. Da buon chimico, potrei tingere solo i capelli davanti, poco poco le radici, facendo una dose piccola di colorante, e tirare avanti un altro po' prima di fare la tintura completa, che è un po' presto ed i capelli non mi sembrano cresciuti poi tanto...dopo controllo. Poi devo fare la doccia e mettermi la tuta in acetato, un po' più pesante, perchè fa un po' freddo. Poi la farò mettere anche a Diego, è qui da me la tuta, devo dirgli di nuovo di portarsi la giacca impermeabile bianca che gli ho regalato l'anno scorso, uguale alla mia, le scarpe di entrambi sono in gore-tex, uguali, e possiamo fare i "gemellini" di attività sportiva con il tempo un po' piovigginoso. Non posso permettermi la sedentarietà, nemmeno per un giorno, mai più. Mi sono attrezzata anche per il maltempo, ed ho attrezzato anche lui.

Ho guardato la batteria del mio nuovo telefonino usato: è al 97% delle prestazioni...stamattina dopo tutta la notte è ad un buon livello, e non dovrebbe avere crolli a picco come quella segnalata come usurata del telefonino precedente che ho preparato per mamma, ma al quale cambio la batteria la prox. sett.

Stamattina "je me lave", faccio la spesa con mamma, le insegno ad usare iphone, e sono sicura che si troverà meglio che con android, che è più flessibile, ma roba per giovani con elasticità mentale, e lei poverina non riusciva nemmeno a rispondere ad una telefonata 7 volte su 10... Diego stamattina farà le sue cose, nel pomeriggio avrei in programma la "salita si S. Eusebio", me la ricordo abbastanza impegnativa, metterò il GPS così me la studio. Così aumento la collezione di itinerari conosciuti e testati, per tempo, dislivelli, minuti di intensità

e kcal bruciate...lo ho detto, l'anno prossimo ambisco di essere in grado di andare sul Mulaz, e di fare possibilmente un po' di stagione alpinistica con Diego. Lascio perdere il corso di francese, e penso a "ristrutturarmi il fisico" e la mente. Ho fatto un buon cammino spirituale, sia cristiano, sia psichiatrico, con il Dr. Zonta. Col biennio covid ho letto la Bibbia con la consulenza di fra Michele e don Gaetano, ho studiato francese e sono diventata "intermediate" A2-B1, ed ho preso 10kg, adesso è ora di cambiare vita e di guardare ciò che ho dovuto trascurare. Lavoro compreso. Non ho lo spazio mentale per proseguire ora il corso di francese...lo capisco abbastanza, lo scrivo abbastanza, lo parlo poco per forza di cose, data la tipologia di corso.

adesso sono le 7.30, il PRAL è al suo picco e faccio colazione, quindi mi dò alle azioni che che ho programmato, ovviamente sento Diego, se ha già acceso il telefonino...

2022-04-23 18:44:15

colore ai capelli

la situazione non era disastrosa, ma tra una settimana lo sarebbe probabilmete diventata...così ho deciso di dare il colore completo, di sentirmi più a posto e meno insicura ed impacciata, che è quel che ne deriva. Questo fine settimana Diego è con me, voglio sentirmi un po' carina... ho dato la tinta il 23 marzo! Mi pare persino impossibile...1 mese, mezzo cm...io forse mi sono dimenticata di segnare sul calendario, ma potrebbe essere, forse eravamo in calar di luna...o forse di solito non ero così precisa e non segnavo le date...non so, ma alla luce di questa cosa, era veramente ora di intervenire. Non devo più lasciare che la situazione precipiti al punto di non potermi vedere e di vergognarmi di me stessa allo specchio.

2022-04-23 18:54:49

grande impresa pomeridiana: Eremo di S. Bovo

me la ero sognata di notte dopo il giroBrenta...54 minuti di salita, non mi sono mai fermata, una conquista per me. Poi discesa, coi bastoncini in mano. Così si fa. Un ottimo percorso di allenamento. Devo dire che analizzando i dato del garmin il mio cuore sta migliorando sono arrivata a 158 battiti al minuto per 28 secondi, non ci ero mai arrivata finora, almeno da quando ho iniziato a guardare queste cose. Ho fatto 149 minuti di intensità, 150 è il raccomandato settimanale. A S. Benedetto facevo circa 60 min di intensità, circa lo stesso kilometraccio, 6.6 km. Bruciate 608 kcal, circa 12 000 passi. Il giroBrenta fa 17 000 passi, 700 kcal, ma mi pare meno minuti di intensità rispetto al percorso di oggi. Riesco ad andare più veloce evidentemente, e sopporto una attività più intensa dal punto di vista cardiaco e muscolare. Sono veramente contenta!! Mulaz!! Arrivo l'anno prossimo!!

APRIL 26, TUESDAY

2022-04-26 08:11:52

+4hg, ma i jeans sono più larghi rispetto alla settimana scorsa, 76.2kg

dico allora, non mi preoccupo...con l'attività fisica di ieri mattina, sul percorso di S. Eusebio esteso alle cascatelle, se non mangiavo un po' di più, ramazzavo al suolo. Lo dirò alla dottoressa. Con un'attività fisica così intensa e prolungata come quella di ieri mattina mi è stato impossibile mangiare da protocollo...ho cercato di seguire le direttive del 2019, almeno quello. Mi darà lei qualche consiglio. Il percorso di S. Eusebio esteso mi ha fatto bruciare 728kcal, circa 150 in più di quello "compatto". Ho migliorato nella salita di 4 minuti e la frequenza cardiaca massima è stata circa 10bpm in meno. I minuti di intensità del secondo giro 78, contro i 148 della prima volta. Penso che questo significhi allenamento.

Oggi sono a PD, se ne andrà 1h totale poco più di camminata sotto carico, una cosa decisamente leggera rispetto all'attività dei giorni scorsi, quindi mangio a protocollo, è decisamente fattibile. Così sarà per i giorni di attività leggera, in cui brucio circa 300kcal. Così mi rimetto a posto la coscienza. Lunedì 2 maggio ho la visita di controllo, ed una settimana per buttare giù qualcosa...ma dovrei aver perso grasso e buttato su muscolo, vediamo quanto e se passerò all'omino intermedio...peut etre. Ho detto a Diego che quest'autunno voglio che andiamo in palestra assieme, ha tirato un po' su il naso, ma so che il nasino di ieri vuol dire che riuscirò facilmente portarlo con me. Gli ho spiegato che non c'è altra via perchè io butti giù la pancia e lui metta su la tartaruga...così sarà. Siamo una bella coppia affiatata, in tutto. In questi giorni festivi sportivi si è messo su la tuta nuova ed entrambi avevamo il giacchettone bianco che ho comprato l'anno scorso..certo anche le stesse scarpe, di colore diverso però...attrezzati per il meteo avverso. Gli ho detto che non posso aspettare il sole e che dobbiamo fare come i fanatici...lui ci è stato...sul divano un po' è bello, poi si stufa anche lui. Sul divano è bello dopo, quando si ha bisogno di riposo e di recupero.

Oggi posso fare solo la deposizione a freddo. Non ho acqua per i lavaggi...magari provo a sentire Claudia se riesce a darmi una priorità, anche per le cuvette, delle quali aspetto ancora l'approvazione...Stefano deve essere stato oberato di impegni. Ho portati il mio bel camice regolamentare, e lo inauguro. Il mio primo camice a norma, il primissimo, di studentessa non lo era, ma non c'erano ancora le normative. Il mio secondo camice, l'intermedio era troppo piccolo...e non era a norma, così stavolta ho preso una XL, che tollera anche i grossi maglioni invernali e non avrò più problemi. Ci ho fatto anche ricamare le mie iniziali sulla manica destra, così non devo scriverle ogni volta con la penna sul taschino, e lo recupero facimente dalla catasta di camici sull'attaccapanni del laboratorio. Sono contenta. Ho anche comperato un paio di scarpe a norma, 4 stagioni, tipo ginnastica in pelle bianche, comode. Tanto d'inverno c'è il riscaltamento...d'estate è climatizzato...ma dovrò lasciarle nella scatola sotto la scrivania, perchè muoio di freddo se le indosso a casa prima di partire d'inverno, così pure nella calda estate...troppo chiuse...troppo calde. Non abbiamo uno spogliatoio, o almeno un armadio per le scarpe...lo proporrò a Moreno.

Dicevo a Diego che in futuro, avessi tempo, adesso ho altre priorità, piuttosto che perferzionare il francese, farei un corso di tedesco fino al livello intermedio, mi divertirei di più, così imparerei ad arrangiarmi anche con quello, che non è male. Poi magari riprendo in mano il russo. Il tedesco mi sa che suona meglio per le mie salite...roba da cani rabbiosi.

Iieri il nonno Sandro ha compiuto 90 anni e ci siamo ritrovati a festeggiare. Ho visto Silvia quindi, che mi ha detto che vorrebbe andare da uno psicologo/psicologa, per sfogarsi e dire le cose che non dice mai a nessuno...penso le farebbe bene, almeno è arrivata a riconoscere questo bisogno di aiuto...avrebbe solo da guadagnarci. Non si è mai confidata nemmeno con me, e voleva sempre aver ragione pure. Adesso questa ancora indefinita malattia autoimmune ha scoperchiato il pentolone...Le ho detto che io scrivo, lei non ci riesce, perchè tutto lo sente incompiuto, le ho detto che lo psichiatra di me sa tutto, così pure Diego, al quale racconto e leggo anche le cose significative. Io non penso abbia un tale rapporto con Silvio...le diedi consigli in mille modi, ma fu tutto inutile. Sembra che ognuno si faccia i fatti suoi per sopravvivere, nella sua famiglia.

2022-04-26 18:00:10

slanguì, ore 16.20

mi sentivo che non sarei riuscita a stare a sola verdura stasera...sono scesa dal treno ed ho preso un cornetto mela e cannella ed un caffè. Devo dire che ci voleva per andare avanti, sono stata meglio. Il cornetto era buonissimo nè dolce, nè unto. Arrivata a casa per il nuovo sentiero che si prende davanti alla stazione, più carino dell'itinerario normale, un po' nel verde, mi sono spogliata per mettermi comoda in camicia da notte...mi sono pesata, ma si sa, si dovrebbe fare la mattina...segnava circa 1kg più di stamattina, ma è normale. Così mi sono provata i jeans che una decina di giorni fa non riuscivo ad abbottonare...ebbene, pieni pieni ma si sono abbottonati. Quando avevo 10kg di meno mi stavano decisamente più morbidi, ma ci credo...pesavo 10 kg di meno. Questo significa che ho fatto un buon lavoro di conversione grasso-muscolo, nonostante qualche sgarro al protocollo. Sono scesa ed ho preso dall'armadio potenziali pantaloni utilizzabili o quasi, magari non nell'immediato, e li ho messi sulla sedia in cameretta da mamma. Quelli della super-forma ovviamente no. Li ho da parte, per il futuro, ma mi ci vuole tenacia, perseveranza e pazienza...quelli con 10 kg di meno erano aderenti! Ho chiamato subito Diego per dargli la grande notizia. "Lavoriamo assieme" nell'attività sportiva, i "gemellini", con la differenza che lui vola e non versa una goccia di sudore...però è contento di stare con me, ed io sono contenta di essere con lui. Domani dovrebbe esserci il sole e lui si sfoga in bici da corsa. L'autunno inverno mi sembra meno triste, al pensiero che andremo in palestra assieme. E' un'esperienza nuova per me, ed in un certo senso, mi entusiasma molto...io giù la panza e lui su la tartaruga! Che bello essere in due e volersi bene...sono felice. Ho dovuto penare molto, ma adesso sono felice. Non ho tutto, ma molto di ciò che sognavo, molto di ciò per cui ho sudato, e sono felice, adesso sono felice. E lo sarò, giorno dopo giorno, finchè sarà possibile, finchè la vita me lo concederà. Mi sento una persona completa, certo c'è sempre qualcosa da fare, da imparare...adesso la prima cosa che mi passa per la testa è di imparare il tedesco, ma aspetto un po', non vorrei distrarmi dai miei obiettivi principali, l'impegno del lavoro e dell'attività fisica, della dieta. Arriverà il momento del tedesco. E' stato importante per me anche leggere la Bibbia con la consulenza di fra Michele e Don Gaetano, un anno di impegno, ma ne è valsa la pena per la pace che mi ha portato. Cerco di vivere in grazia di Dio, per quanto mi è possibile e mi è concesso. E' stato importante anche l'anno di cammino con il Dr. Zonta, molto impegnativo sia per me che per lui. Anche "un triennio" con la Dr.ssa Bordignon, dopo una vita di fame e cure dimagranti tortura fai da te. Anche qui sono cresciuta in consapevolezza su questo fronte, ed ho ancora molto da imparare. Certo, tutta la vita è un cammino, l'importante è andare avanti ogni giorno con impegno. Anche sul fronte lavoro, piano piano, per forza di cose, vado avanti, anche qui posso dire di aver fatto progressi. Grazie anche ai miei colleghi della squadra, al mio direttore, ed a Moreno, in primis.

2022-04-26 18:42:48

cara x

Cara Francesca,

ti ho pensata in background questo pomeriggio tardo. A proposito della tua cefalea, mi sono un po' preoccupata. A Vicenza all'ospedale S. Bortolo c'è un centro neurologico molto serio, con molta esperienza e casistica. Non ti ho chiesto se hai fatto cose tipo risonanze magnetiche o qualche tipo di tac per poter escludere un "problema anatomico", in genere

congenito, tipo aneurisma o angioma cerebrali. Queste sono cose da non sottovalutare, l'ex moglie di mio fratello, con uno sbalzo di pressione arteriosa e molto stress -lei era in cura per l'ipertensione ma non sapeva dell'angioma e aveva spesso simili tipologie di "mal di testa", da sempre, per poco non moriva per emorragia cerebrale. Non voglio metterti ansia, magari queste cose sono già state escluse-i "problemi anatomici" cioè-ma mi viene dal cuore di metterti allerta. Fatti fare l'impegnativa dal medico di base e prenota a Vicenza. Poi sono loro a farti fare gli esami del caso. Io agli integratori credo poco, per esperienza. Pensavo solo al triptofano…se mangi correttamente non ce ne è di bisogno, e se ce ne è di bisogno, si deve prendere L-5 idrossido triptofano (ma va sotto ricetta medica), sennò va perso quasi tutto e la serotonina che produci è il 20% di quello che ingerisci. Un abbraccio Barbara

Ti passo il contatto del S. Bortolo:

Centro Cefalee e Malattie Cerebrovascolari di Vicenza - Segreteria Sede di: Neurologia di Vicenza

DOVE SI TROVA

Vicenza - viale Rodolfi 37 viale Rodolfi, 37 - 36100 Vicenza Area A - 4° Piano

CONTATTI

Telefono: 0444 75-3675 dal Lunedì al Venerdì dalle 10.30 alle 12.30

Fax: 0444 75-7344

INFORMAZIONI SULLE ATTIVITÀ

Neurologia - Centro Cefalee e Malattie Cerebrovascolari - Prima Visita, Esami e Controlli - Distretto Est

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/

APRIL 27, WEDNESDAY

2022-04-27 08:23:57

-0.5kg, 75.8kg

niente male. Ho seguito la dieta, a parte un cornetto croissant al bar della stazione (almeno 200kcal) alle 16.30, sentivo che non ce l'avrei fatta ad arrivare a sera, e verso casa mi sarei trascinata. Forse allora il mio metabolismo è accelerato un po' con tutto il movimento che faccio. E' consolante. Adesso ai pasti non mi sento più ingozzata come all'inizio della dieta. Certo, ho cercato di aggiustare le dosi. Stamattina mentre preparavo il pranzo ho messo due porzioni di petto di tacchino, anzichè una come ieri. La dottoressa mi ha spiegato che non è tanto importante quanto mangi di un alimento prescritto, ma cosa mangi e quando lo

fai. Allora oggi ho potenziato un po' il pranzo, data l'esperienza di ieri. Vedremo come andrà. Ieri, tenuto conto di tutto, cioè delle calorie bruciate attive, ho assunto al netto 1200kcal, in genere è così, cioè a conti fatti sto su quel livello. Quando brucio 700kcal e più, mi viene da mangiare di più, ma il netto è sempre su questi livelli delle 1200.

Stamattina ho messo i vecchi jeans che sono riuscita ad abbottonare ieri, ma mi sono guardata allo specchio e parevo una povera disgraziata, un "insaccato"...troppo pieni e troppo attillati, cosa che non è nella loro natura. Gambe troppo grosse e sedere pure, la vita restava troppo bassa di conseguenza. Ho deciso di cambiarmi, ed ho preso un paio di altri vecchi jeans che mi stavano decisamente larghi quando li comprai...ecco, questo andavano alla perfezione. Devo avere costanza e pazienza, non so ancora quanta, ma i risultati con l'impegno quotidiano, arriveranno. Li si vorrebbe vedere subito...presto...buttare su grasso è semplicissimo, è anche un processo direi veloce...ma perderlo in maniera corretta è tutta un'altra storia. Quanto impegno e pazienza! Non bisogna buttarsi giù, mai. Perseverare e gioire dei piccoli, grandi risultati. Imparare dalle sconfitte, sempre. E rialzarsi più forti di prima. Affinare il metodo. E fare movimento, attività sportiva, per aumentare il metabolismo basale mettendo su muscolo. Adesso con litio e latuda ho una vita regolare, e non ho attacchi di fame atavica, come avevo con haldol in crisi autunnale, dove distruggevo tutto quello che avevo costruito nei mesi di eutimia, quelli della primavera-estate sostanzialmente, con grande impegno. Spero di cuore che le nuove cure e questo mio mettere nero su bianco le mie cose quotidane mi sia di aiuto. Oh come vorrei che quel mostro non bussasse più alla mia porta! Ho programmato di andare in palestra con Diego nella brutta stagione, il che butta un po' di luce su quei terrificanti mesi per me, un po' come esorcizzare la malattia e la paura di affrontare "la pazzia" per l'ennesima volta. Non è pazzia in senso stretto, ma in senso lato un po' lo è. Non voglio scendere nei dettagli adesso. Mi parrebbe di rivivere quei periodi di disagio. Non voglio pensarci. Voglio la continuità nella mia vita. Basta con i bombardamenti. Poi devo raccogliermi a brandelli, rimettere assieme i pezzi...è troppo brutto, io sono stanca di questo.

Cambio discorso, troppo dolore. Oggi proseguo ad evaporare acqua a temperatura ambiente...prima di tutto controllo che il il potenziale Pt-Clx di superficie non sia comunque sublimato virando dal marrone al bianco. Se questo dovesse essere successo, non vale la pena proseguire con la deposizione, vuol dire che non c'è speranza. Allora dobbiamo puntare su nude particelle aggregate e dimostrare il SERS a 488nm. Se è sublimato anche inutile fare lo spettro ottico, è quello che ho già fatto la volta scorsa. Stefano ha sollecitato l'ordine dell'acqua e delle cuvette, chissà che per la prossima settimana possa già usufruirne, perchè ne ho estremo bisogno. Questa settimana va così, "mi mancano i componenti" per fare qualsiasi altra cosa.

Domani, vedendo di non prendermi tardi come stamattina-non mi sarei più alzata-quel quarto d'ora che fa la differenza, porto le scarpe "da laboratorio" in una borsetta, con la loro scatola, a PD, e le metterò sotto la scrivania, come mi ha anche consigliato mamma stamattina, sennò le ho sempre addosso, e non va bene neanche quello. Si esula dallo scopo. Comunque sono comode. Ci avevo già pensato ieri di portarle a PD.

Oggi c'è un po' di sole, Diego va in bici nel pomeriggio. Io, vale la pena torni presto oggi, l'evaporazione è di 20 microlitri in 3 ore, quel tanto di fare almeno due deposizioni. Una deposizione al massimo fa tra i 40 ed i 60 microlitri. Poi con mamma potrei andare dallo zio Franco in bottega, dopo aver portato gli occhiali da sole miei a mettere le lenti progressive da vista, li vorrei con vista grigio e a specchio giallo oro, come erano in origine. Sono gli occhiali della mia stagione alpinistica del 2015, quelli con cui ho fatto le vette più emozionanti e cima D'Asta con Diego a settembre, per la prima volta nella mia vita. Sono occhiali collaudati per quel tipo di attività sportiva, i migliori che ho. Marc Jacob tondi in metallo. I Gucci avana sono roba da passeggiate in piazza...non so come ho fatto a comperarli l'anno scorso o giù di lì...forse non stavo tanto bene, senza dubbio. Non ho avuto lungimiranza nè giusta capacità di valutazione d'uso. Mamma ha bisogno di lenti sui suoi vecchi occhiali "da verdura", deve portare anche quelli più attuali e fare un controllo della vista, e specificare l'uso che ne vuole fare, così viene stabilita la distanza focale ed il tipo di lente.

Così dovrei arrivare a sera proficuamente. Ah quando ne avrò voglia prenoterò per la mammografia di screening.

APRIL 28, THURSDAY

2022-04-28 08:33:36

-2hg, 75.5kg

nonostante la costicina, il pezzettino di formaggio, il pezzo di pane, la fettina di salame ed i 3 zucchini al vapore con la maionese a cena. Ho esagerato, ma purtroppo aspettare per cena mamma e Pio e mangiare assieme a loro è stato deleterio. Devo cenare al max. 18.30 da sola, rispettando il protocollo, mi risulta impossibile rispettare le direttive a cenare più tardi assieme a loro. Nella giornata intera ho bruciato 400kcal circa. Quello che succede di solito. Ecco ho fatto il punto della situazione anche stamattina.

Forte del risultato ho voluto provare i jeans a zampa della Stefanel...sì li ho chiusi, ma sembravo una soppressetta...così sono passata a quelli della Promod di Lecce, pù larghi e a vita più bassa...il sedere assai faciato, ma potevano andare, se non che erano talmente attillati e non elasticizzati che dopo aver fatto colazione dolorante, sono tornata ai miei jens di settembre scorso, più abbondanti ed elasticizzati...ok ho fatto la prova...prima della "rivoluzione" non riuscivo nemmeno ad infilarli, e la rivoluzione è di febbraio. Devo portare pazienza almeno un altro mese prima di poter pensare i usare jeans meno recenti, un mese ben speso, attività fisica e protocollo dietetico che devo impegnarmi a rispettare. Devo dire che l'altro ieri il cornetto alle mele pomeridiano della stazione mi aveva fatto arrivare a casa a piedi e anche tirar sera, rispettare il protocollo cena e la mattina avevo perso 0.5kg, questo significa che la cena è un parametro molto critico, qualche extra deve andare eventualmente al pomeriggio. Devo dire alla dottoressa delle mie osservazioni. Comunque devo cercare di attenermi alle sue direttive.

Ieri pomeriggio sono andata dall'ottico coi miei storici occhiali Marc Jacob sportivi della stagione alpinistica 2015: mi hanno fatto notare che sono un po' rovinati...essì, con gli occhiali da vista addosso me ne sono accorta...ma non c'era nulla nel negozio che mi toccasse "i sentimenti" come i miei vecchi occhiali da sole...ho detto così se potevano restaurarli un po' e mettermi le lenti progressive, grigio 70%, specchiate bronzo...come in origine...così voglio vedere il mondo. 385 euro, ma almeno così ci vedo...Essere

"ipovedenti" è un costo...Ho detto a Diego che col tempo metterò le lento da vista anche su due paia di occhialetti tondi Armani che comprai al mercatino vintage, quelli della poesia della mia gioventù. Sono anni che non li uso perchè non ci vedo...e mi piacciono tanto. Non sono roba da alpinismo, ma così, da quotidianità, da automobile. Penso di non averne altri nella lista dei desideri. Quei Gucci che comprai col 50% di sconto sono da signora...io in fondo all'anima sono uno "sbirulino", non sono roba per me...li regalerò a mia mamma che ha 86 anni, forse le piaceranno e la staranno anche bene. Probabilmente quando li comprai non ero in me stessa. Non so perchè l'ho fatto e cosa mi dicessero, fatto sta che i miei Armani vintage sono un'eterna passione, adatti a me, al mio carattere e personalità, quei Gucci sono fuori luogo, mi fanno tristezza su di me, non sono proprio adatti alla mia essenza, sono begli occhiali, ma non sono roba per me. Penso di aver effettuato una opportuna selezione di candidati alle lenti progressive, solo "occhiali del cuore" e dei ricordi, quelli per cui l'impresa vale la spesa. Dicono che da una certa età in poi la perdita di vista si riduce...speriamo...vabbè che la visione deglio occhiali da sole può non essere super precisa come quella del lavoro...ma costa talmente tanto che è meglio che mi informi. Mica posso cambiare le lenti ogni due anni anche sugli occhiali da sole...mi "dissanguo". Speriamo proprio di no.

Che dire adesso? Che forse la deposione n. 3, quella "a bolla" se ha ricoperto bene la porzione centrale del Silicio posso anche spedirla a Cinzia. Devo ispezionare lo strato per bene, e valutare se sia sufficientemente denso e spesso per le esigenze di XPS-UPS, che avevo soddisfatto nelle volte precedenti. L'occhio può fare una valutazione, ovviamente con gli occhiali, è un occhio istruito al compito il mio adesso. Vedremo, ma spero vada bene perchè, se c'è stata sul Pt la modificazione Cloro e l'innalzamento della WF, si passa al SERS-UV, sia col campione solido, sia con le sospensioni, ed ho veramente il materiale centillinato. Devo essere previdente e non strafare con la deposizione delllo strato. Se la prox. sett. arrivano acqua e cuvette posso fare lo spettro ottico di controllo, se mi va, sennò aspetto la risposta di Cinzia e poi lo faccio, così evito di fare le cose per niente. Sarà sicuramente simile a quello della volta precedente. La deposizione a caldo dell'altra volta però, sul finale dell'evaporazione aveva presentato un viraggio netto dal marrone al bianco/trasparente, XPS ha detto niente Cloro, e una gran quantità di ossidi, che nelle NPs nude a WF 4.9 eV non c'erano. Qui la WF era 1.2eV, uno schifo. Cinzia mi disse "si vede che qualcosa di diverso gli hai fatto"...e abbiamo concluso di tentare la deposizione a freddo, che sembra funzionare. Ma finchè non vedo XPS non credo, da buon ricercatore e sperimentatore. Certo, sarebbe bello che i nostri sogni si realizzassero e che WF aumentasse e si trovasse Cloro...saremmo a cavallo. In caso contrario nulla altro posso tentare se non aggregare le "nude" con NaCl come da spettri ottici, e fare il SERS a 488nm, che faremo comunque in sospensione. Nude ne ho. Mettevo in conto che nel caso approdassimo al SERS-UV, ne vorrei tenere per un campione solido ed eventualmente in sospensione...che fare? Una deposizione delle nude per Cinzia? Meglio che ci faccia due parole prima...forse meglio darle un campione alla volta...la priorità è il modificato cloro adesso. Meglio non esagerare, ma meglio comunque chedere a lei se sarebbe disposta a fare un controllo anche su questo tryal, che di diverso dall'altra volta ha la selezione dimensionale...anzi no, non posso, il TEM ha fatto vedere un mare di schifezze da lavare, e non ho acqua, quindi questo eventuale controllo deve essere rimandato per forza di cose,

per causa forze maggiori ed il problema non si pone. Mi serve l'acqua prima, e nelle migliori ipotesi potrebbe arrivare la prossima settimana, ma in realtà non si sa. Io la settimana prossima farò due giorni, incastrati tra gli impegni medici miei e di mamma. Devo fare la richiesta di missione oggi...certo, potrei saltare una settimana, ma paradossalmente ho più ore al giorno da fare. Poi devo almeno "aspettare l'acqua" e le le cuvette. Poi forse la settimana dopo traslochiamo tutti a Porto.

2022-04-28 15:47:12

non so cosa ho oggi

vediamo se riesco a capirmi qui. Sono vagamente triste, come se avessi sbagliato qualcosa. Certo ho mangiato il panino tonno e peperoni della pasticceria artigiana a pranzo, sulla panchina, come nella mia gioventù del periodo universitario e della carestia...il panino più economico di Padova, 1 euro e 50. Poi alla stazione di Bassano c'era il cornetto mela e cannella e l'ho preso con un caffè. Credo poco male, a ragione degli orari...l'importante è che la cena sia rigoroso semi-digiuno. Mi sono "scatenata" sì, era l'ultimo giorno padovano quello di oggi, poi la prox. settimana solo TL a casa. Ma non è questo la causa della mia lieve amarezza. I miei giovani "compagni di ufficio" non so se li capisco. Io parlo con loro volentieri, sono io che attacco bottone e faccio domande e considerazioni...non so se mi tollerano o a loro faccia piacere. Con Francesco ho parlato di nutrizione, muscoli e metabolismo basale (lui ce l'ha di 2000kcal e non ho ben capito come legga da instinct le calorie totali, è un patito della cultura fisica da quanto ho capito), con Anna parlo meno, ma qualcosina le cavo fuori...con Francesca ho parlato del suo mal di testa in maniera abbastanza approfondita...ma "non mi sento amata", forse tollerata. Devo ridurre il dialogo, la cosa non è sinceramente bilaterale, questo è quello che in fondo in fondo percepisco. Forse è proprio questo...io sono aperta ma loro non lo fanno spontaneamente. I tempi di Simone e Valentina, dal punto di vista del calore umano, solo un paio di anni fa sono bei ricordi...c'era una aura di concordia che adesso non c'è, non so perchè...c'è qualcosa di diverso in questi nuovi tesisti/borsisti, in peggio devo dire, almeno per quanto riguarda la mia percezione del calore umano. Almeno nei miei confronti...non so con Lucio come siano...uno dei punti di differenza è che sono "di Lucio e non di Moreno". Non so cosa in realtà frulli loro per la testa, Valentina e Simone erano "limpidi" a pelle. Decisamente più luminosi e trasparenti, spontanei, sinceri. Questi no. Almeno questa è l'impressione che ho, ohimè. Sono "tristi", in un certo senso, cioè no, tristi non è il termine giusto...sono "grigi", almeno per come li vedo io...non so Lucio. Forse è "grigio" pure lui. Forse si trattengono? Forse sono solo molto misurati? Non so. Ma li vedo "grigi", almeno nei rapporti con me. Non so tra di loro e non so con Lucio. Forse la cosa migliore che posso fare è lasciarli perdere nel loro brodo, e tagliare i dialoghi al saluto e al minimo indispensabile per la coesistenza. Abbiamo età ed esperienze diverse, sono chi tesista chi borsista neolaureato...chissà se esite ancora la patologia del supereroe...non ne voglio sapere, questa patologia è ignoranza e stupidità allo stato puro, l'ho incontrata spesso nell'ambiente accademico...poi la vita stronca questo "malessere" e tutti si trasformano in agnellini. Le cose secondo me non sono loro ben chiare...hanno scelto Lucio "per come si pone", ma non so cosa voglia dire in realtà. Adesso, se non già attuata è la transizione a Moreno, almeno in via ufficiale. Secondo me Moreno ci è rimasto male, a ragion veduta. Tra non moltissimo dovrebbe arrivare Diego, così gli racconto...così mi cronfronto...lui è razionale ed intelligente, saprà darmi il suo prezioso punto di vista. Guardando alle cose

positive venute fuori con Francesco è che i 12 amminoacidi essenziali sono tutti presenti nella carne e ben distribuiti, mentre nei legumi la distribuzione è gaussiana e bisogna abbinarli ai cereali per bilanciare...ho sempre sentito dire che pasta e fagioli è un buon sostituto della carne. Francesca è feroce latto-ovo-vegetariana e anche Francesco vuole diventarlo quando avrà un po' di tempo per elaborare ricette variate, tipo polpettine e roba del genere...Francesca fa pure la propaganda...video con atleti vegetariani di più prestazione rispetto a quelli non, propinato a Francesco...e a detta sua anche molto criticato. Con Francesco abbiamo parlato di dieta vegana, macrobiotica...della terapia Gerson...interessante, ma tollerato? Fatto per farmi un piacere o per piacere al confronto? Non so...che sia un effetto delle mascherine? Sarebbe bello, ma non penso. Taglio i rapporti all'essenziale. Mi vien da chiudere con un "vaffanculo", e detto così è come se l'avessi fatto. Sentiamo che dice Diego.

APRIL 29, FRIDAY

2022-04-29 06:20:18

75.5kg, mantenuto il peso

meno male...temevo il "momento della pesa"... Dal punto di vista nutrizionale la giornata lavorativa di ieri è stata piena di carboidrati e di grassi e zuccheri, l'app continuava a mandarmi messaggi di rimprovero ed ammonimento quando ho compilato il diario alimentare ieri sera a letto. L'unica cosa che mi ha salvato sono state le 539 kcal bruciate ed i 12 000 passi, un po' più del solito, perchè a pranzo sono uscita a prendere il panino in via Belzoni. Ho sforato le 1200 kcal nette per circa 20kcal, una stupidaggine. Però, se la composizione nutrizionale dei pasti fosse stata quella corretta, datami dalla dottoressa, il peso sarebbe sceso. Avevo bisogno mentale di "comfort food", forse quel calore umano scarso dei miei giovani compagni di ufficio che mi sconcertava ieri. Adesso ho la prossima settimana in TL, oggi compreso, in cui Diego è reperibile, in cui mi organizzerò per fare almeno un'oretta netta di nordic. Oggi vado a salutare Diego all'ospedale, 4.5 km, un'oretta netta di movimento. Più non riesco a fare di sicuro con l'orario di lavoro da fare. Meno male che inizio con il nuovo sistema di timbratura in TL, dove dovrei avere in automatico il conteggio delle ore, l'avevo chiesto ad epas ancora la scorsa estate, finalmente la piattaforma è stata implementata e mi potrò organizzare meglio: voglio fare le mie ore ed il resto del tempo fare movimento, o le mie cose. Devo costruire il programma della quotidinanità in TL, magari essere in grado di fare anche una passeggiata nel pomeriggio, se ne avrò il tempo. Paolo mi diceva che il biennio covid ha cambiato la mentalità della gente...ha letto che negli Stati Uniti ci sono stati moltissimi licenziamenti da impieghi magari prestigiosi ma stressanti, e ricerca di lavori che permettessero anche di coltivare una vita personale, di avere meno stress e più tempo libero. Dò loro ragione. A loro ci è voluto il biennio covid di assaggio, io con tutte le disgrazie in famiglia e personali, non ho potuto fare altrimenti, e non me ne pento, la mia sensibilità non mi avrebbe permesso di fare diversamente. Adesso il periodo è tranquillo, vita regolare e niente disgrazie, piaccia a Dio, e grazie a Dio. Spero di poter godere costruttivamente di un po' di pace dopo tanti anni di travaglio. Il lavoro procede bene, lento ma bene, d'altra parte, anche se mi stressassi non potrebbe essere diversamente, ed è meglio procedere con impegno e nervi saldi. Stiamo veramente facendo una ricerca che non trova risposte in letteratura, il che dà soddisfazione ed ovviamente punti interrogativi, tryal and error, and error correction, piaccia a madre natura. Adesso aspetto XPS-UPS dallo IOM per sapere se l'ultimo tentativo sperimentale è

andato a buon fine. So che più di così non possiamo fare. Se avremo un risultato negativo abbiamo la via di dimostrazione con la 488nm. Lo faremo comunque. Ma certo sarebbe bello che la WF di Pt si fosse alzata e potessimo ottenere UV-SERS...ma a priori, prima della verifica sperimentale, nulla possiamo dire. La volta scorsa è andata buca. E quante aspettative avevo! E che cocente delusione! Non si può mai avere la sicurezza di niente quando tenti di fare una cosa nuova, l'esperienza me lo ha insegnato di recente...E così approccio la vita, in fondo in fondo...E' tutto uno studio ed una sperimentazione per me. Deformazione professionale, certo sudata e benvenuta...metodo scientifico.

2022-04-29 07:25:57

mi faccio pena

mi sono svestita e vestita allo specchio...devo agire più che farmi tante seghe mentali. Mamma ha subito appena svegliata iniziato a rompere i cosiddetti, a ordinarmi cose da fare, da riordinare...le ho detto che nei prossimi giorni avrò tempo, ma comanda tutto e subito. Che si fotta. Poi ovviamente mi ha mandato a cercare medicine che non ci sono per la sua puntura d'insetto di ieri sera ad una palpebra. Le ho detto che andrò da Diego e che mi farò fare una ricetta per il cortisone, ma lei no...è incazzata perchè lo devo comprare e non ho altro in casa da darle...sti cazzi acidi. Diego ha cortisone in ambulatorio, tra un po' vado. L'ho detto a mamma, e questa ha iniziato a rompermi il cazzo con i conicimi e le piante...ma che ho fatto di male? E' peggio di un martello pneumatico, non mi sono ancora lavata e lei già mi ha dato da fare a iosa. Le voglio bene, ma è molto esigente rompiscatole e pesante, non ha rispetto per le mie esigenze...altro che dolce risveglio...questa ti fa uscire di cranio...non può iniziare la mattina presto...ok, se vedi uno che ha tempo libero...a me fa saltare i nervi. Ha un problema nuovo al giorno, se non 99, e questo la rende insopportabile, lei non se ne rende conto. Ho detto "non preoccuparti nei prossimi giorni avrò tempo e farò", e mi ha detto dai andare a farmelo mettere in culo...roba da non credere...probabilmente l'occhio le fa male, così lei infierisce su chi ha a tiro...

2022-04-29 11:23:59

sono tornata stanca

dal nordic: 289 kcal, 4.6 km, 1 oretta circa netta. Alle 9.30 ho timbrato. Diego mi ha dato il cortisone per mamma, che si è calmata, per fortuna, e si è persino concimata le piante. Io ho messo a posto le presenze, posso inviarle con l'ultima timbratura di stasera. Rossella, che va in pensione il primo giugno e che spero di riuscire a salutare di persona con le sperate misure ad elettra, se gli esperimenti in corso avranno esito positivo, mi ha fatto estendere il cartellino fino al 31/12/2022, così per quest'anno sono a posto. Bello finalmente il sistema di timbratura, come quando lavoravo a Basovizza e timbravo sul serio: dovrei finalmente capirci qualcosa degli orari che faccio e anche di come prendermi la mia oretta e mezza per il nordic quotidiano. Stamattina l'ho fatto prestino, dovevo procurarmi da Diego il cortisone, ma non so quale sia l'orario migliore...apprenderò. Il timbratore "serio" per me è un sollievo notevole, mi aiuterà ad organizzarmi al meglio.

Sono le 11 e per il momento è tutto ok, e sono "a protocollo". Vedo di rimanerci anche. Mi sono fermata al bio all'andata a prendere il pane di segale integrale, la composta di fragole e 2 kg di mele fuji, che credevo di aver quasi finito. Ho preso una bustina di anacardi per Diego, che spero mangi oggi al lavoro, se li è messi nella tasca del camice senza fare storie, forse contento...

Il seminario era alle 10 di Brasilia, per forza dopo aver aspettato mezz'ora mi sono posta il problema...sarà col nostro fuso orario alle 15.

APRIL 30, SATURDAY

2022-04-30 06:45:39

+1hg, 75.6 ma coscienza pulita

ieri ho fatto 4.5 km circa la mattina (1h), prima del lavoro, e 3.5 km circa (40 min) dopo il lavoro, verso le 17.30. Dieta sostanzialmente rispettata, qualcosina in più, al solito a pranzo, ma avevo dimezzati i carboidrati del mattino, per cui mi sono trovata a dover fare così per sentirmi "a posto". Cena a stecchetto praticamente, solo che ero schifata di mangiare verdura cotta ed ho mangiato un pomodoro ed un po' di carciofo affettato e cotto da mamma. Totale: più di 12 000 passi e 24 min di intensità, circa in linea con la media settimanale giornaliera. Lunedì 15.30 ho la visita di controllo, avrò perso circa 1kg in 3 settimane o giù di lì, ma ho cambiato stile di vita nel mentre e non ho mai fatto giornate sedentarie...a rigor di logica, per aver perso così poco dovrei aver messo su muscolo, così dovrebbe essere, e così spero...lunedì vedremo le misure con gli elettrodi della dottoressa. Dovrò comprare anche gli integratori che mi ha dato perchè sono agli sgoccioli, arriverò di pelo a lunedì. Quando faccio l'impresa con Diego dell'eremo di S. Bovo, brucio sulle 650 Kcal nel percorso compatto, 729 in quello esteso, e sono sotto i 10 000 passi, ieri 12 000 e circa 500 kcal, ma ero in pianura. Dovremmo farla oggi pomeriggio, perchè domenica c'è l'incerezza del tempo, dovrebbe piovere secondo il meteo, e faremo attività meno intensa, se ci sarà possibile. Da quando ho cominciato ad essere "un po' sportiva", secondo il garmin sono anche meno stressata, e lo sento anche io. Anche meno spompata, e lo sento anche io pure questo. Certo, quando ho finito l'attività sono un po' stanca e devo recuperare, ma credo sia normale...ma sono certo più rilassata e serena.

Mercoledì ho la visita psichiatrica, e devo dire che mi sento abbastanza bene, in equilibrio sostanziale.

Fare i laboratori dal martedì al giovedì mi sembra meglio che dal lunedì al mercoledì. Il lunedì faccio una bella programmazione e mi serve anche per non avere un picco di stress dal passare dalla domenica, in cui di solito faccio giornata piena ed impegnata, anche se di impegni gradevoli, al laboratorio di botto. La distribuzione ma-gio mi sembra più equilibrata, con un giorno di transiente in testa ed uno in coda alla settimana, così ho sperimentato.

Ieri ho sperimentato "il nuovo timbratore" di epas: superfelice!! Adesso è facilissimo vedere quando si ha completato l'orario in telelavoro! Ieri pomeriggio ero stanca alla fine di 3 ore e mezza di seminari dal Brasile, veramente...erano le 17.30 passate...ho controllato il timbratore ed ho visto che avevo già ecceduto l'orario di più di un quarto d'ora, una meraviglia. Ho timbrato e sono andata a fare i miei 40 minuti di nordic in pace, tornando stanca ma ristorata. L'avevo chiesto ad epas ancora l'anno scorso, d'estate, quando non riuscivo a capirci niente e feci pure un corso di excel non riuscendo a fare poi un foglio di calcolo all'altezza del timbratore di Basovizza. Io non so se hanno sbagliato, ma risulta pure la maturazione del buono pasto, che di solito col TL non c'era. Può darsi che, visto che ci chiedono di timbrare anche in TL, cosa che i ricercatori per principio di solito odiano, qualcuno abbia accampato diritti. Io sinceramente sono contenta di timbrare, è una grande comodità, così riesco a bilanciare le attività, ho passato decenni "a non avere orari", cioè a

lavorare e basta. Certo, se il lavoro lo richiede, si fanno gli extra e poi si recupera, i non avevo recuperi una volta...per cui dico che sono veramente contenta di timbrare con un timbratore chiaro e puntuale, io ero costretta a fare i "conti della serva" in TL. Poi mi pare che ci abbiano tolto i permessi per le visite mediche ed i gravi motivi...questo non sarebbe giusto, io la prox. settimana per la mamma e le mie visite dovrò fare pesanti recuperi. Pazienza...guardiamo alle cose positive...il timbratore mi aiuterà nel compito.

Stamattina farò la spesa per il WE con mamma, anche questo fine settimana saremo in 5 ai pasti, famiglia al completo. Eremo dopopranzo con Diego, che poi si ferma da me. Devo tagliargli i capelli domenica.

Il calendario del Mac è comodo, non uso più l'agenda, quindi ho meno peso da portare nello zaino. Ho eliminato anche i quaderni di laboratorio: uso il diario di laboratorio elettronico ed i conti li faccio su un quadernetto. Meno zavorra.

MAY 2, MONDAY

2022-05-02 07:04:55

76.3kg, +0.6kg dice garmin

eppur ieri alla fine del giro del Brenta 16 000 passi, 2h40, 700kcal bruciate ero assai stanca. Abbiamo fatto circa un'ora di pause sparse, probabilmente meno. Le mutande mi stanno larghe stamattina...eppure peso di più. Forse sarà acqua, non ero assetata come al solito. Forse anche muscolo, che è lui il tessuto che trattiene l'acqua. Oggi pomeriggio ho la visita di controllo, che spiegherà il tutto. Tre settimana fa, alla scorsa visita pesavo 76.3! Avevo perso 1.6kg di massa grassa, perso 3hg muscolo...vita sedentaria per almeno 2 settimane...ohhh...stavolta peso uguale...vediamo quanto muscolo ho messo su e se ho convertito grasso in muscolo, se ho aumentato l'acqua e mi sto avvicinando "all'omino centrale", quello dove ero una volta...Io di sicuro so che mi sono impegnata veramente molto e sono stata ferma solo sabato perchè ero molto molto stanca. Ho fatto un'ora di nordic praticamente e come minimo tutti i giorni. Ben diverso da come sono arrivata alla scorsa visita, certo. Certo che qualche giorno fa mi ero assestata sui 75.5kg...Boh? Non mi pare di aver avuto chissà quali eccessi...eccessi si fa per dire, "sgarretti". Col computo calorico ero dentro le 1200kcal, contando l'attività fisica. Ieri pomeriggio pensavo pure di farci stare una pallina di gelato...poi si è fatto tardi, per cui non ho preso nemmeno quella. E ci stava dentro allla conta calorica. Comunque so che più di così non potevo fare, ho dato il massimo. Non sono pronta per le montagne, ma mi sono data un anno di tempo. Oggi non so se riuscirò a "fare orario", mamma la devo portare dal dentista e poi ho la dottoressa Bordignon per me. Mercoledì psichiatra e Castefranco per mamma...giornata piena. Magari mi informo con Paola stamattina se ci sono ancora i permessi ad ore, sarebbe una manna, ma mi pare che su epas non ci siano più...meglio chiedere comunque. Oggi sarà il secondo giorno col nuovo timbratore, bene. Adesso faccio colazione, che sono sul picco del Pral e decisamente slanguì, come dicono i piemontesi.

2022-05-02 10:11:00

la colazione ci voleva!

kiwi banana fetta di pan di segale con marmellata...la fetta l'ho mangiata tutta, 200kcal circa, ma il pane integrale di frumento ne fa 270, ed io che temevo tanto il pan di segale devo ricredermi. E' quello che mi piace di più, per cui lo rieleggerò a mio "must" e non me lo farò mancare, come facevo nel 2019.

Timbrato alle 7:07 e non ci sono stati "blocchi" sull'orario di timbratura precedente le 7.30, bene.

Oggi, uscita dalla dottoressa, mi fermo in farmacia per il nimet ed il vita, che sono pressocchè esauriti.

Ho detto a Diego, che oggi pomeriggio finisce presto, di portare a mamma l'impegnativa per Castelfranco ed i miei bastoncini. Domani è reperibile e vado a portargli gli anacardi per le merendine. Devo fermarmi anche in banca a prelevare.

Io di lavoro, in questo preciso momento non so cosa fare. Più tardi devo avvertire Cinzia che il campione o è già arrivato o presumo che potrebbe arrivarle oggi in Q2. Moreno a PD, attende acqua e cuvette per me. Io con Paolo devo fare una programmazione "del mare" in giornata, perchè devo cercare di dare date precise a Stefano, tempo fa gli avevo detto il 3 maggio, ma non è possibile dati gli spostamenti degli appuntamenti medici. Forse con Diego e due macchine potremmo andare a Porto sabato questo io e lui, poi la mia famiglia potrebbe venire lunedì. I venerdì avrei il tempo di prepararmi le cose da portare, e potrei fare un bell'elenco. Come ho voglia di prendere sole, di dormire al sole! Lo scorso anno l'ho preso pochissimo...tra disorganizzazione ed insonnia. Poi adesso che è bassissima stagione i WE non ci sarà la bolgia. Il tempo non è un granchè, ma il meteo Caorle è assai migliore di quello su Bassano. Ho voglia di asciugarmi le ossa...di sciogliere la ciccia...sarà un'idea mia, ma il sole fa bene anche a questo...riattiva la vita di tutto l'organismo. Oh abbandoarmi al dolce sole, alla brezza marina...farmi delle dormite stratosferiche...non ho lo stress dello scorso anno, per le pesanti ristrutturazioni di casa ed i massicci traslochi con la macchina piena di roba! Quest'anno me la godo la mia casetta...poche cose personali, il resto è già al suo posto pressocchè. Giulio con fabbro e falegname dovrebbe montare porta dello sgabuzzino e cancello, non appena saremo lì presumo, poi le mensole, poi il serramentista, lo sgocciolapiatti, la tendina del caminetto, la chiusura del portellino della corrente, una occhiatina al tetto nei pressi del camino, sistemare un paio di piastre dietro et voilà! Prontissimi e pimpanti per la bella stagione! A fine lavori, saldo il conto. Ho anche scritto a Ganluca di portare via per favore le siepi rinsecchite in mezzo al giardino. Adesso lista del necessario:

1-PC con alimentatore per PD 2-Zainetto PD e Borsa viveri e PC 3-Scatole attrezzate per i pranzi fuori casa 4-Caricabatterie silenzioso cellulare (in camera mia civico 36) 5-Radiosveglia (camera mia giù civico 35) 6-HD backup e dati 7-iPod 8-Stampante portatile Canon 9-Scanner 10- supporto laptop 11-tastiera ext e cavo di ricarica 12-Foto papà 13-Risma di carta A4 14-Medicinali uso e talco pevaryl (civico 35) 15-Pezzette per occhiali (civ. 35 almeno 2) 16-Zainetto sport e due borracce 75cc 17-Bilancia elettronica pesapersone (civ. 36) 18-Costumi 3 o 4 che vadano bene 19-Tute da ginnastica (adidas acetato, arena nera, adidas cotone, ciniglia nera) 20-Mutande almeno 8 pezzi 21-Canottiere 4 o 5 23-Dolcevita 3 o 4 25-Jeans 2 che vadano bene (quelli dell'anno scorso per PD) 26-Maglioncini da mezza stagione 3o 4, quelli che ho per PD 27-Piumino Rosso 27-2 o 3 pigiami/camicie da notte mezza stagione 28-Vestaglia manica lunga 29-Reggiseni sanitaria (2) + 2 minimizer grandi triumph 30-Giacchettina gas azzurra 31-Ciabatte camera lana, anzi no 32-scarpe da ginnastica (speedcross5, salomon verdine) 33-tuta Diego 34-impermeabili io e Diego bianchi 35-Completino Adidas cisalfa. 36-Calzini, 7 37-Impermeabile ixos salmone 38-2 o 3

copricostumi 39-Pantaloni corti jeans 2 (quelli che ho) 40-occhiali da vista ovviamente e da sole se arrivano 41-Cellulare 42- Borsa nera bengalesi 43-2 o 3 Canotte/magliette 44-Sandali birkenstock e ciabatte (non so dove li ho) 45-1 completo da festa (già in borsa supermercato in cameretta) 46-Gambaletti e scarpine nere bebè per PD 47-vestito bianco cinesi e fiorito twinset (che so che mi vanno bene= 48-Gonna nera PD e canotta HM 49-Giacchettina nera stringhe rosse Omar e canotta lino cinesi 50-Vestito nero omar 51-Sandali bianchi e zainetto, vestitino rosso e bianco (anche se estivo...) 52-uno o due completini estivi ginnici 53-bastoncini nordic

Penso potrebbe bastare, tanto, andando a PD, potrò tornare a casa spesso in un'ora e prendere via via le cose più estive sarà facile. Adesso non è ancora caldo, qui a Bassano il tempo non è bello ma a Caorle va meglio. Così pure la prossima settimana. Mamma però non vuole saperne di venire perchè non fa ancora abbastanza caldo. Certo, Pio verrebbe volentieri, non vorrebbe lasciare sole nè me nè mamma. Se mamma venisse con noi tutto sarebbe semplice. Io pure mi trovo in imbarazzo in questa situazione. Rimandare di un'altra settimana? Andare questo WE lì con Diego a controllare i lavori e pagarne una parte? Sì, Giulio monta la porta tra oggi e domani, mi pare che il cancello sia ok, ma attendo conferme. Diego mi ha dato l'ok per il WE a Porto.

Avvertito Stefano che il trasferimento in sede estiva avverrà non appena la famiglia si decide, e che gli farò sapere.

2022-05-02 12:45:57

buone notizie

La piscina comunale a Porto,a due passi da casa, ha anche la palestra a 56 euro al mese. Diego può farmi il certificato medico per attività sportiva non agonistica e non vuole andare in palestra al mare...facevano anche 10 ingressi a trimestre per 86 euro. 12 euro quota di iscrizione, 5 euro cauzione tessera. Ottimo direi. C'è l'istruttore che farà la scheda di esercizi personale. Sono proprio contenta! Pensavo sarei dovuta andare in cerca a Caorle, ed invece ho tutto fuori dalla porta di casa. Meraviglioso. Mi rimetto in forma. Ed imparo a fare gli esercizi giusti. Che bello aver comprato quella casetta lì a Porto! Non vedo l'ora di trasferimici.

Ipermela mi ha detto di cambiare la password dell'hotspot, e di metterne una più sicura, forse per quello il decoder della TV non la considerava valida: almeno 8 caratteri con numeri e maiuscole. L'unica cosa che manca a quella che già ho sono le maiuscole. Vabbè, ci penserò e ci proverò con la TV a Porto, assieme a Diego.

Domani pomeriggio vado con Pio all'ascomm per i nostri 730, mamma deve andarci il 16 giugno alla uil.

Mamma e Pio dovrebbero tornare per l'una dal dentista. Adesso preparo per il pranzo, poi mi riposo.

Ho preso permesso gravi motivi per tutto il giorno questo mercoledì, così sto in pace, sennò non recupero più. Paola mi ha spiegato come fare.

2022-05-02 18:35:25

terza visita: cazziatone della dietologa

Inizio dalle cose costruttive: le ho detto che a Porto andrò in palestra, che è fuori dalla porta di casa. Lei mi ha confermato che gli esercizi mettono su muscolo non tanto il camminare. Sarà fatto.

A questa visita io sostanzialmente sono stata a dieta, ho fatto movimento quotidiano, peso come 3 settimane fa, ho perso 1hg di grasso, cioè bazzeccole, messo su 3hg di muscolo, altrettante bazzeccole. Mi ha detto che se devo dimagrire e brucio facendo movimento non devo mangiare di più, ma uguale sennò col cavolo che uso i grassi per sopravvivere...

Io però quando sono riuscita a dimagrire nel 2019, mangiavo solo una mela alla seconda merenda del mattino, non 400kcal di roba, come sta scritto nella dieta. Io ho fatto così ma evidentemente con me non funziona...farò la mia interpretazione ragionata se proprio devo dimagrire. Poi mi ricordo che al mare con Diego avevo messo su muscolo anche solo camminando...la sera avevo proteine però con la verdura. Però adesso non lo farò di mettercele dentro, mi limito a correggere il tiro sulla metà mattina. La dottoressa mi ha detto che a pranzo i carboidrati li prendo dai legumi...ok, forse non ti fanno sentire subito a posto come pasta e pane...avranno un indice glicemico inferiore, però magari se ne sento il bisogno un bocconcino di carboidrati normali li prendo...ricordo che nel 2019 quando "calavo di più" non li prendevo, ma qualche giorno sì. Io le prime tre settimane stavolta avevo fatto così, ed avevo ottenuto risultati migliori...anzi no, ma non li avevo mangiati a metà mattina in realtà, cioè solo mela alle 10 di mattina, 100kcal anzichè 400, bella differenza.

Ho fatto il conteggio calorico di oggi...1400kcal, cioè troppe, e l'unico modo di correggere il tiro è su quella folle merenda delle 10 di mattina, cioè da domani solo mela, e così sia. E' letteralmente impossibile venirne fuori altrimenti. Mangio un pomodoro stasera, non ho molta scelta in frigo...sennò tiro fuori della verdura cotta dal congelatore che dovrebbe essercene. Le calorie sono più o meno quelle, ma la dottoressa dice che la sera dovrei mangiare solo vegetali verdi.

2022-05-02 19:12:11

pensando al latuda...

devo dire al Dr. Zonta che sto abbastanza bene ma che devo dormire veramente molto: 2h il pomeriggio almeno, i fine settimana dormo fino alle 16 o più, dopo aver dormito almeno 9h30 per notte. Non mi dispiacerebbe mi alleggerisse un po' il carico, ma a lui l'ultima parola. Quando sono sveglia, non va male, ma anche secondo la dottssa Bordignon dormirei un po' troppo. Spererei si potesse passare ai 18mg...

MAY 3, TUESDAY

2022-05-03 07:05:37

75.6kg, -0.4kg

direi bene, nonostante la pallina di gelato di ieri pomeriggio, per consolarmi. Dato il cazziatone della dottoressa, che brucio calorie per dimagrire e non per mangiare di più, ho già inserito il pasto del giorno nell'app e controllato le calorie: siamo circa a 1000, ovviamente epurando le 400kcal della seconda colazione, che è follia allo stato puro. Solo una mela. Non posso assumere 800kcal solo la mattina e poi quasi digiunare...bruciarne 700 al giro del Brenta in una mattina, mangiarne 800 nel corso della mattinata, e di più persino a pranzo per lo sfinimento...basta una mela...così ho fatto ed ho raggiunto dei risultati in passato, ho rifiutato tutto il resto per partito preso perchè era folle, ed avevo

ragione io. 3 settimane ho mangiato esattamente da protocollo, ho fatto movimento tutti i giorni e alla visita pesavo 3hg di più che alla visita precedente.

2022-05-03 14:39:09

non ho nulla da fare...

per quanto riguarda il lavoro, a meno che non arrivino i risultati di Cinzia, sono a secco. Spero questa settimana arrivi anche il materiale di laboratorio, altrimenti non posso lavorare nemmeno la prox. Domani ho un giorno di permesso gravi motivi, ho lo psichiatra alle 9 poi porto mamma a Castelfranco per la scintigrafia, e ne avremo fino a tardo pomeriggio. Ci sarà un bar, dentro o fuori l'ospedale per prendere un panino, a lei lo dovrò portare, perchè la tengono 3 ore a smaltire un po' di radioattività. Spero l'esito possano darmelo subito, così poi dopodomani posso attivare Diego con Ave. Vorrei poter risolvere qualcosa per lei, poi andare al mare il più presto possibile. Lei non vuole venire, vuole aspettare faccia più caldo ed ha pure voglia di rilassarsi da sola a casa sua, senza aver il pensiero di cucinare per altri. Vedremo che fare, in relazione agli impegni che ho con lei, di carattere medico. Alle 15.30 vado con Pio all'ASCOMM per la denucia dei redditi. Poi devo andare a portare il telefono di mamma all'ipermela a cambiarle la batteria, in auto perchè devo fare presto, o non completo l'orario di lavoro.

Spero che da oggi, apportate le correzioni sulla merenda di metà mattina, la dieta proceda liscia e bene.

2022-05-03 17:12:38

Paolo è a pezzi

con la storia della fabbrica...vuole tenere duro, ma cade a pezzi lui...mobbing puro al fine del licenziamento delle persone da parte di una dirigenza cieca ed incompetente. Camminando verso l'ascomm, sul sentiero nuovo, abbiamo parlato del mare, e lui partirà già domani mattina, poi venerdì sera andrà da Bea. Io domani sono sovraccarica di impegni, ma gli ho detto che giovedì mattina sarò lì da lui. Diego poi arriverà sabato mattina. Il tempo è molto bello. Mamma si rilasserà a casa, poi le verrà la nostalgia e la voglia di venire al mare, prevedo questione max. di una settimana. Ha voglia di un po' di libertà e solitudine, nella sua casa, tra le sue cose. Le passerà anche questa. Deve viversi questo momento di quiete in compagnia di se stessa.

Io la lista l'ho fatta, potrei iniziare a prepararmi un po' di roba, anche se devo dire che sono un po' lessa di latuda...speriamo il dr. Zonta domani prenda provvedimenti in mio favore.

MAY 4, WEDNESDAY

2022-05-04 13:22:46

report da Castelfranco, ospedale

penso che mamma uscirà verso le 15.30, ci vogliono 3 ore dall'infusione perchè l'isotopo radiattivo raggiunga una buona distribuzione nell'osso. Io all'ospedale ho mangiato una piadina (400kcal) ed un tramezzino. Non avevo fatto merenda ed aro affamata. Pensando a Pio, in spiaggia con le patatine, le ho comperate anche io, ma non le ho mangiate, non avevo più fame.

La visita col dr. Zonta è andata molto bene, mi ha trovato in buon compenso, ed ha abbassato il latuda a 18.5, stando attenti all'esito, e al primo problema che non si esiti a chiamarlo. Il 16 giugno alle 10.30 ho il prossimo controllo. E mamma,lo stesso giorno, andrà a fare il 730, così torniamo assieme. Spero di essere più attiva col 18.5, perchè tra

giono e notte dormirò quasi 12 ore. Secondo il dr. Zonta la mia dieta è folle, e gli ho detto anche io che non sto ottenendo i risultati sperati, che chiederò all'istruttore della palestra, che quelli ne sanno una più del diavolo, e lui mi ha dato ragione. Io gli ho detto "neanche perdessi 1kg al giorno"! 800kcal la mattina e la sera un pomodoro. Ieri ho assunto 1000kcal, ne ho bruciate 500 e stamattina pesavo uguale...mi sa che il metabolismo "si siede".

Comunque domattina vado a Porto, Pio è partito stamattina: non c'è ancora montata la porta dello sgabuzzino e le ramaglie sono ancora tutte là. Ho chiamato Gianluca, che passerà a prendere le ramaglie domani, ho chiamato Giulio, che al solito fa storie, ma forse tra oggi e domani riuscirà a mettere su porta e mensole. Speriamo...Giulio è bravo ma fa venire l'agonia prima di finire un lavoro.

Al ritorno passiamo al Grifone, che prendo un po' di borse da cane, sperando che mamma si invogli a breve a venire al mare con me e Pio. Lei lunedì prossimo va dal dentista, Paolo martedì mattina va dal giudice, per cui saranno a Bassano entrambi...sperererei che venissero poi su assieme, ovviamente Birba compresa. Poi al bisogno per impegni brevi torneranno a Bassano, e Birba starà con me. Per l'esito on line di mamma ci vogliono 5 giorni lavorativi, poi lo faccio pervenire a Diego, e casomai si programma di andare assieme da Ave, io torno per l'occasione, magari da Padova.

La batteria del telefonino di mamma per il momento la lascio perdere, perchè non posso farla stare senza telefono 3 gioni...lo tiene sotto carica tutte le notti e può cavarsela durante il giorno.

Nel tardo pomeriggio devo passare alla farmacia di Cà Baroncello, dove dovrebbero farmi arrivare i farmaci prescritti dal Dr. Zonta, come concordato al telefono.

Devo finire di preparare le borse, me ne porto una anche per la palestra, che è nell'armadio del mio ingresso. Poi la macchina la carico domani mattina, prima di partire, non si sa mai.

Adesso forse non ho più niente da dire...sono sole le 13.30, e devo farmela passare

MAY 6, FRIDAY

2022-05-06 04:44:49

alzata alle 4, tutta acciaccata

per il grande lavoro di pulizia di tutta la giornata di ieri. Paolo ha verniciato i 3 cancelli color castagna, bellissimi ed anche la ringhiera bianca...un gran bel lavoro. Anche lui ha lavorato tutto il giorno con me. Forse oggi pittura le colonnine di bianco, ma magari chiedo a Giulio consigli sul colore e su come fare, magari ne hai lui un po' di avanzato da darmi.

Oggi Giulio ed il falegname dovrebbero venire a montare la porta dello sgabuzzino, così finalmente possiamo mettere dentro lettini etc. che abbiamo incatenato dietro...qui fregano tutto... Questo mi fa contenta, perchè d'ora in poi non dovremo più mettere tutta la roba nel salottino-cucina, ed il tutto dovrebbe rimanere più pulito ed in ordine finalmente. Con Giulio poi dovrebbe arrivare anche questo benedetto serramentista...che è da un anno che deve farmi il lavoro...poi per le altre cose (tendina caminetto, tetto, due piastre plateatico dietro) devo aspettare, Giulio è pieno di cantieri che deve chiudere entro giugno, ha detto che mi farà tutto con calma. Devo dire che l'esterno è stato ben implementato, che vien voglia di pitturare tutta la casa, ma aspetteremo l'anno prossimo ovviamente. Giulio ieri mattina, che sono arrivata alle 8, poco dopo è arrivato e mi ha montato lo sgocciolatoio per

i piatti, così ho potuto metterli a posto finalmente. Questo era un lavoro da 10 min, ma indispensabile. Nello sgabuzzino metteremo anche due mensole, grande cosa. Dovrebbero starci anche le sedie che ho impilate di fianco al tavolo, e ce le faremo stare. Grande cosa. Non mi pare vero. Ieri sera, finiti tutti i lavori di pulizia ho scaricato la macchina, e sono qui piena di borse da cane da sistemare oggi. Ma è un lavoro leggero e di pazienza, che voglio fare dopo essermi fatta una bella doccia calda ed essermi messa una bella tuta pulita. Mi sono insozzata per bene coi lavori di ieri, ho i capelli indecenti.

Paolo si è svegliato per andare in bagno e mi ha minacciato di ricovero...ma io sono andata a letto alle 19.30 (per cui siamo sulle 7h30-8), non so lui a che ora si sia coricato...ha detto che chiamerà il dottore...gli scrivo io prima. Io avrei voluto stare a letto di più, ma così, sporca e dolente, non vedevo l'ora di alzarmi. Devo cambiare anche le lenzuola, che mi davano un po' di senso di schifo, lì usate dall'anno scorso e la sensazione di "umidiccio" faceva proprio ribrezzo...insomma molti motivi per alzarsi. Quando ho "ripreso conoscenza" un senso di schifo mi ha preso e sono scappata dal letto. Poi sarà anche il cambio di ambiente, lo stress intenso della giornata di ieri. Ma ho dormito molto profondamente, ho davvero riposato per bene. Il risveglio è stato una cosa naturale, non un impulso delle due di notte, come lo scorso anno. Non penso avrò bisogno tre due ore di tornare a letto...aspetto solo che si alzi mio fratello per la mia meritata e necessaria doccia calda. Io ieri sera ero così stanca che non ce la facevo, lui sì si è lavato mentre io cucinavo... Oggi certo rifaccio tutti i letti e cambio la biancheria, poi con calma farò le lavatrici, se non oggi, domani. Non credo che il letto di mio fratello sia molto più gradevole del mio. Io uno schifio come quello di stanotte non credo di averlo mai provato, sudicia io ed il letto pure...neanche al campo scout.

Certo, latuda 18.5mg mi seda meno: ieri dopopranzo, mi sono sdraiata sul divano fino alle 14, al solito, ma ho riposato senza dormire, ed ero contenta di questo. Non ho avuto strane compulsioni...pensieri strani che conosco bene. Potrebbe essere che finiti questi lavori forzati mi rilassi di più, credo sicuramente. Con tutto il disastro che c'era ieri, c'era ben poco relax...Ho pulito a fondo tutta la casa, un'impresa eroica. Pensavo che non sarei riuscita a farcela. Oggi dovrebbe essere un giorno migliore, non ce la farei, tutta dolorante a fare un'altro giorno come ieri, e fortunatamente non ce ne è di bisogno.

MAY 7, SATURDAY

2022-05-07 03:44:01

sono quasi le 3 del mattino...

purtroppo mi sono svegliata...nel senso che di questo non sono contenta e sono ancora stanca dai due giorni di lavori di casa pesanti. Posso dirmi soddisfatta veramente di quello che abbiamo fatto io e mio fratello. Di tutto di più. La casa è finalmente pulita e a posto. Il mio letto è una delizia, non putrido come ieri notte. Quello di mio fratello poi sembrava quello di un profugo, era pure puzzolente! Il tempo è un po' piovigginoso, per cui a fine giornata ho fatto solo le lavatrici indispensabili, le lenzuola le rimando a tempo migliore, tanto non ce ne è bisogno immediato. Stamattina passerò alla ferramenta a fare qualche copia delle chiavi dello sgabuzzino, che ad avercelo, è tutta un'altra vita, è fantastico, senza di lui non saremmo riusciti a collocare un mucchio di roba che era sparsa ovunque. Pensavo anche che adesso che è in ordine e si respira, se l'anno prossimo non ne ho voglia, chiedo ad Adriana di mandarmi la signora Ester per le pulizie...questa volta poveretta sarebbe

impazzita. Ho tutte le mani dolenti, ieri sera non c'era un muscolo che non mi facesse male. Finalmente finito ho potuto andare a vedere il mare, ed ho cenato, alla faccia della dieta, al Portesin, dove c'erano anche Manuela Rosselli ed il suo moroso, ed è stato molto piacevole. Mi sono vista riflessa sulla vetrina ed avevo una grande pancia, che non mi riconoscevo...ma tra camminate, lavoro, palestra e dieta,e tranquillità mi rimetterò a posto. Anche lo stress "gonfia". Poi ho voglia di andare a prendere il sole quest'anno, che è un toccasana anche per la linea, secondo me, rivitalizza il corpo e lo spirito. Mi sono fatta una tisana, ho mangiato assai più del solito ieri sera, forse anche per questo mi sono svegliata col buio...ma ha un suo lato bello: ho aperto il balcone e sono andata in terrazza, a guardare giardino e piscina: che bello! cha pace! Solo qualche uccello rompeva il silenzio. Ho assaporato, con grande quiete, come non ero finora riuscita a fare. Ho dato un occhio alle stanze...bello, tutto perfetto. Volevo rendermi conto...non è stata fatica sprecata... Stamattina arriva anche Giulio con il serramentista, e chissà che si risolva qualcosa, e che Giulio mi porti via un po' di detriti in giardino. Io devo portare il sacco del verde nel bidone condominiale. Diego a qualche ora arriva anche lui stamattina, ieri sera era a cena coi colleghi al Bassanello. Spero di rilassarmi, non chiedo altro. Ah, alle 18.30 circa, mentre stendevo mi ha chiamata Cinzia per dirmi che ad una valutazione ad occhio la prima parte dell'esperimento sembra riuscita...era l'ultima carta che avevo da giocare, prima di concludere che madre natura non permetteva la cosa. Fatti i calcoli e l'analisi dei dati vedremo a che punto siamo. Se tutto andasse bene, resta il secondo esperimento chiave: l'UV-SERS. Mi sembrerebbe opportuno sfruttare i due lati del campione in modo da fare i controlli sia su adenina che su malachite green tiolata direi, entrambi in alcol. Non so che senso abbia cercare il sers su adenina a 266nm che si vede già più che bene di suo...lo chiederò a Francesco e a Moreno. Che dire: speriamo bene! Stanotte sono stata padrona della mia notte e del mio risveglio...qui da sola. Spero stanotte con Diego vada meglio, perchè non voglio prendere questo andazzo e nemmeno ridurmi come l'anno scorso. Certo che ho paura. Certo, queste sono state due notti molto particolari...vorrei rigenerarmi al sole, purificarmi l'anima e la mente dai "discorsi delle vecchie", che insudiciano le cose più naturali e violano l'intimità delle persone...avvelenano la mente e lo spirito con le loro volgarità. Non sono solo gli uomini vecchi che fanno discorsi da osteria, ma pure le loro mogli. Che disastro! Che fastidio! Mon Dieu! Mi faccio un'altra tisana, che sto facendo digestione... Fatto, ma mi sono rilassata finalmente, non so se la berrò, mi metto a dormire sul divano, così mi godo anche la cucina/salotto.

MAY 8, SUNDAY

2022-05-08 05:51:33

ore 5 meno un quarto...

svegliata da un incubo: ero sul lungomare una notte d'estate con una conoscente (che non conosco) e camminavamo in cerca di qualcuno forse, che conosceva lei. Le ho detto che non avremmo trovato nessuno col buio pesto che c'era, senza luna, ma lei avanti...cerco di raggiungerla e cado sulla sabbia: sento delle mani addosso, che tentavano di denudarmi il seno afferrandomi con forza le spalline della canottiera, e chiaramente che un'altra persona voleva vomitarmi in bocca...tutto era solo buio nero...ho urlato a più non posso: "Manuela!!!" cercando l'aiuto di questa donna corpulenta. Sono sobbalzata sul letto, credevo di aver urlato sul serio, ho acceso la luce e ho chiesto a Diego se mi avesse sentita: no. Ho detto: "basta: cicca e caffè", e sono scesa di sotto. Lui ha ripreso sonno subito. Il

sogno forse è iniziato alle 2 circa, quando mi sono svegliata per andare in bagno. E' stato lungo e pittoresco, un po' inquetante, questo è solo il finale. Confesso che quando sono andata in bagno ed ho visto l'ora sono stata presa da terrore...ho avuto l'impressione di averci messo un pochino a riprendere sonno, forse è normale. Per mamma lo è di certo, me lo dice lei, si sveglia spesso durante la notte. Io di solito sono più "in catalessi".

Considero questo orario entro la tolleranza, nel senso che la mia sveglia solita è alle 6 meno un quarto, ed ho solo un'ora di anticipo sul risveglio usuale, tenuto piu conto che ho preso il latuda 18.5 a pranzo e non a cena, ed inoltre nel pomeriggio, con Diego, ho dormito fino alle 16 sul divano. Ho una paura fottuta. Non voglio e non devo entrare nella spirale dell'anno scorso, tutto è qui, a portata di mano sul mio diario. Mi sento un po' meno rallentata, questo è bello, senz'altro. Devo fare un minore sforzo intellettuale per riuscire a fare le cose e tutto sembra più spontaneo e fluido, e questo è bello. Il mio cervello non fa più la "lotta coi titani" per qualsiasi formulazione di pensiero logico, questo è bello, ma certo mi fa paura. Prima era più spessa, la corazza. Mi ci ero abituata. Era la mia normalità. Adesso la mente è più limpida. Vantaggi quindi.

Fino a giovedì sarò sola qui, in quella giornata arrivano mamma, Pio e Birba: famiglia riunita. Bello. Le previsioni danno bel tempo da domani. Bello. Problema: se non riesco a dormire o a stare a letto fino alle 6 meno un quarto si scatenerà il pandemonio generale. Io ho una paura fottuta, loro più di me. Devo rieducare il ritmo sonno-veglia, ed il pomeriggio possibilmente dormire al max. fino alle 14. O non dormire proprio, come mi ha sempre consigliato il Dr. Zonta. Vado fuori a prendere il sole, magari. Devo fare questo tentativo prima di battere bandiera bianca. Ho con me latuda 37, e pure latuda 74. Ho En (ma l'effetto non dura tutta la notte), ho largactil...ma lo devo fare questo tentativo educativo, se non riesce l'esperimento tornerò sui miei passi, ricorrendo alla chimica. Devo almeno provarci a mettere in pratica i consigli del Dr. Zonta, che è una persona normale, quindi mi sa dire come è la vita normale.

Sono le 5.25, direi che quasi mi è venuto sonno, ad aver scritto questa pagina...forse ero semplicemente in ansia. Entro giovedì devo essermi messa in riga o la convivenza sarà impossibile. O darò per fallito l'esperimento e dopo un confronto col Dr. Zonta mi cucco il latuda 37...però di rimettersi "in riga" varrebbe la pena, giocare bene, fino in fondo. Ho fatto un percorso farmacologico ed educativo non da poco finora. Ogni passo è stata una conquista. Questo è un passo importante, me lo devo provare a giocare.

Cose belle: venerdì sera Cinzia mi ha chiamata al cellulare e sembra ad occhio che la prima sessione di misure abbia dato esito positivo, in settimana analizza per bene i dati, così vedremo se e quanto positivo sia stato l'esito. Era l'ultima spiaggia, l'ultima carta da giocare, e l'abbiamo giocata. Non c'erano più altri parametri possibili da ottimizzare. Devo fare la stessa cosa con la mia vita. Natura insegna. Sono stata molto razionale e misurata, lieta, semplicemente, ma consapevole che se anche che siamo quasi a 2/3 del percorso, prima di poter considerare questa ricerca riuscita, siamo ancora in cammino, verso l'ignoto. Non abbiamo paragoni in letteratura.

I lavori edili importanti sono finiti, tutto è in ordine e la casa è pulita. Finalmente mi rilasso e penso a me ed al mio lavoro.

Ieri con Diego sono andata ad iscrivermi in palestra, e domani pomeriggio verso le 17 ci sarà l'istruttore...che c'è sempre da quell'ora in poi. Buono. Dopo il lavoro vado in palestra. Mi sembra una buona idea, finchè no farà troppo caldo, così imparerò gli esercizi. Chiederò anche di un nutrizionista all'istruttore, sennò farò la mia dieta "ragionevole", 10 kg in un anno, senza traumi alimentari, solo buon senso. Un po' di sacrificio certo, ma uno stile alimentare sostenibile e attività fisica. Mi è tornata in mente chiacchierando con la mia amica Michela, assieme a Diego, ieri pomeriggio al suo negozio sportivo del centro.

Dimenticavo! Ieri sera mi sono coricata più tardi del solito, ci sono riuscita ed è stato pure piacevole! Ho guardato la porzione finale di un film con Diego, sul divano, con la nostra copertina. Abbiamo una bella televisione, quella vecchia di mio fratello Paolo, al plasma. Lui è un intenditore di immagini, e mi ha educata a guardare ed a gustare le immagini sul plasma, tecnologia per "amatori", abbandonata, ma per gli amatori la migliore. Devo dire che ha ragione: guardo la TV e mi incanto, mi emoziono, mi sento rapita. Che bello! Grazie Paolino! Così sono arrivate le 21.30: autentica conquista per una che si estranea alle 19.30. Quindi adesso ho in "giocattolo per la sera". Devo riuscire a collegare il decoder all'hotspot del cellulare settando una password che piaccia al decoder ed ho raiplay a disposizione, e non solo.

Garmin mi dà per spompata e stressata, con sole 6h53 di sonno. Non è poi così malaccio. Mi dò almeno qualche giorno di tempo per mettermi in fase, è doveroso. Questa pagina la mando al Dr. Zonta, perchè è una parte importante "del nostro cammino". La ricerca insegna che per arrivare ad un risultato ci vogliono sequenze di tryal and errors, e non scoraggiarsi mai, imparando passo passo, sì, anche ad incassare colpi...Mi dò almeno tempo fino a giovedì!

2022-05-08 08:47:56

garande idea:

mi porto il computer a letto, così, se ho bisogno di un rapido sfogo scrivo e poi dormo tranquilla, niente caffè in cucina. Ecco sono salva.

2022-05-08 19:24:05

come non l'avessi mai detto stamattina...

le cattive abitudini sono dure a morire...con Diego sul divano dopopranzo abbiamo dormito fino alle 16.30...come ghiri...mi son svegliata che ero persino rincoglionita e con un senso di mal di testa. Ho dovuto prendere dopo un'ora un'aspirina. Mi sta un po' passando. Diego è partito un'ora fa circa. Poi stamattina non sono andata in bagno...piccolo cambio di abitudini...non ci sono abituata e sto male pure per questo. A pensare di cenare mi viene il voltastomaco...farò quello che mi sento, ho riserve in abbondanza. Comunque onde evitare di rovinarmi anche la giornata di domani, ho preso un lassativo di contatto...senna...estremo rimedio.

Certo che devo apprendere "l'igiene del sonno", che razza di ritmo è mai il mio? Dovrò fare lo sforzo ed impegnarmi per la sana abitudine di andare a letto un po' più tardi...certo non mi sarà difficile stasera...ed alzarmi "ad orario lavorativo", 6 meno un quarto, cioè con la sveglia...fossero pure le 5 con 8 ore di sonno (il che significa addormentarsi alle 5+3, 24-3...cioè alle 22...potrei farcela) potrebbe andare ancora bene. Come la metto il pomeriggio? Vado all'aria aperta, in giardino sul "pascià", che è assai comodo ma non assomiglia ad un letto...magari forse un tantino mi appisolo, come mi ha detto il Dr. Zonta

"faccio il power nap", ma non prendo il giorno per la notte. E' una piccola sfida che mi si propone. E poi mi porto a letto il computer che se ho bisogno di un quarto d'ora di sfogo lo faccio a letto, senza disturbare nessuno e creare scompiglio in famiglia, poi riprendo sonno perchè mi rilasso molto dopo aver scritto, se ne ho di bisogno. Potrebbe essere la soluzione di compromesso giusta. La mia "copertina di Linus". Scendere in cucina è deleterio sotto tutti i punti di vista: c'è il caffè, tutti si agitano ed io mi scombussolo troppo. Due righe a letto sono un buon compromesso.

Stasera provo a settare una password sull'hotspot dell'iphone che piaccia al decoder, così mi scelgo un film su raiplay senza pubblicità, dovreri facilmente arrivare alle 22, Paolo con mamma a casa fa così. I film con la pubblicità finiscono troppo tardi per i miei gusti, a me piace svegliarmi presto, ma voglio essere riposata, e stamattina era troppo presto per le mie esigenze, ho detto le 5 sono il confine di tolleranza che mi va a genio. Prima vuol dire che qualcosa non sta funzionando. Sono sempre stata così, un po' allodola, anche al liceo mi svegliavo presto a studiare...una volta ho studiato fino alle 22, me la ricordo ancora adesso...e ho chiuso la serata scrivendo sulla prima pagina del libro la "frase lapidaria": "Stiamo solo costruendo castelli di carta per capire l'universo che ci circonda"...non mi ricordo che materia fosse...matematica probabilmente. Poi all'università il secondo anno, con 5 ore di lezione la mattina e 4 di laboratorio il pomeriggio ho dovuto fare il ripasso di chimica organica 1 a letto, dalle 21.30 alle 3 di mattina, perchè prima di rinvenire venivano le 21 almeno...per me è stato un trauma e per anni vedevo solo il letto la sera. Comunque presi 28 allo scritto, l'orale fu una passeggiata. Ricordo che misi la camicia di lana rossa "scozzese" di mio papà, quella che usava per la montagna, per farmi coraggio...ce l'ho ancora nell'armadio.

Bene, sono le 19...ma sì, ho qualche avanzo nel frigo, sono pure contenta. Mangiucchio qualcosa, così stanotte non mi viene fame, faccio cho ho programmato e detto, e domani è un altro giorno...certo questo programma lo mando al dr. Zonta, penso lo leggerà. Ma la questione è delicata ed importante, visto che siamo passati al latuda 18.5, che prenderò stasera, con adeguata alimentazione, che ho cominciato da stamattina: banana+ kiwi+yougurt+ caffè; pasta integrale con sugo tonno pomodoro olive nere e peperoncino, un filo di olio extravergine, verdura cruda condita con un cucchiaio d'olio e limone-pranzo, cena proteine e verdura...possibilmente evitare il pane...ma dico se ne voglio un boccone vada ben così, intendo se ne sento il bisogno...secondo un tesista palestrato per assobire bene le proteine ci vuole un po' di carboidrato...peut etre. A metà mattina e metà pomeriggio un frutto, così il metabolismo non si siede e non rallenta causa carestia. Così persi 10 kg in un anno, certo camminando parecchio. Ma questa alimentazione mi sembra sana e bilanciata, e mi fa sentire felice ed appagata, e non devo rinunciare alla convivialità. Poi se un giono voglio la pizza, o la piadina va beh, è un'eccezione...ogni tanto...certo so che una piadina farcita farà 500kcal max, un pizza forse 700 o giù di lì...Comunque dai, ho trovato qui al Maxì il chinotto San Pellegrino ipocalorico senza zucchero, e mi dà tanta soddisfazione!

Caro Dr. Zonta, grazie di cuore. Oltre alle terapie si devono sistemare anche le vite...lo so che le do molto da fare, spero che il vedere che mi applico possa ripagarla di tanto impegno con me.

MAY 9, MONDAY

2022-05-09 05:48:41

Ho appena visto il suo videomessaggio

Gentilissima Presidente,

Come sempre lei è dolcissima, determinata, intelligente e preparata, la nostra cara prima presidente donna. Mi viene dal cuore, per cui le scrivo qualche riga. Sono una cinquantenne ricercatrice felice dello IOM di Trieste, con felice intendo che mi sento di lavorare in armonia con la mia natura e sensibilità, grazie anche ad un direttore lungimirante ed a una “squadra” di colleghi competenti ed umani, e grazie al CNR. Io ho il senso della squadra dentro, penso sia una cosa indispensabile, ed ho cercato di trasmetterlo anche ai miei colleghi, attenta e grata a loro per ogni step di lavoro, sottolineando sempre i loro meriti, come è giusto e vitale. Io non sono fatta per la competizione serrata, per i grandi progetti, per le grandi scadenze, per i grandi finanziamenti, non ce la faccio proprio dal punto di vista psico fisico, per una malattia contro la quale combatto da più di 10 anni, congenita, ho bisogno di serenità, serietà, organizzazione e tranquillità. Lavoro sodo, molto programmata, mi sono formata che più di così non potevo, perchè non volevo produrre cloni, a discapito “dell’impacco Factor”, ma la mia intelligenza la mia persona lo esigevano. Sono 100% "made in Italy", ma ho seguito i migliori docenti del mondo. Non avevo alternative. Di questo sono capace. Non siamo tutti uguali, per fortuna, ma nella diversità ognuno di noi può portare un contributo prezioso all’insieme. Stiamo facendo uno studio “importante”, siamo alla fase 2/3, di un percorso durato anni di serietà e di “prezzi pagati”, cioè a discapito “della carriera”. Ma io sono contenta così, sto facendo veramente ricerca con molta serietà ed umile lavoro, con la mia “squadra” che mi sono scelta. Competenza, umanità, sensibilità, delicatezza ed intelligenza, nervi saldi ed umiltà. Passo lento ed inesorabile, quello della montagna, per arrivare alla vetta, cioè alla meta, cioè ad aver capito un “pezzettino di madre natura”, missione di noi ricercatori. Io alla mia età e senza velleità posso permettermi di pubblicare quando è il momento, ho dovuto proteggere i risultati intermedi dalla pubblicazione, per evitare che il passo finale lo possano fare altri più potenti e “facoltosi” di noi. E’ un prezzo che pago volentieri, che ho pagato perchè è giusto così e credo a quello che stiamo facendo, con il massimo della serietà e professionalità. Pestare sull’acceleratore è impossibile, con queste cose bisogna mantenere la calma…ribadisco, come in una salita in montagna, sennò non si va avanti sicuri fino alla fine. Non aggiungo altro, siamo alla fase 2/3, e anche se ci sono buone speranze non si vende la pelle dell’orso prima di averlo catturato…speriamo bene. Quando sarò arrivata alla fase 3/3, le scriverò il resto, nel caso potesse essere utile condividere con lei, nostra cara presidente questa esperienza che sto vivendo, sicura che questo darà senz’altro frutto tra le sue mani.

Con gratitudine, a lei nostra rappresentante ed interprete, Buona giornata, Barbara

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/
2022-05-09 06:26:49

e andata abbastanza bene, 7h15

Avevo fatto male i miei conti...svegliarsi alle 5 e dormire 8 ore significa adddormentarsi alle 21, non alle 22. Stasera correggo il tiro. Si vede che avrò un orologio biologico verso le 5 del mattino...anche se ho la sveglia alle 6 meno un quarto, anche a casa la maggior parte delle volte mi alzo alle 5 o giù di lì. Le 4 è anomalia, c'è qualcosa che non va. Poi mi devo alzare e sto pure male...

Come ho detto è andata abbastanza bene, ho guardato con terrore la radiosveglia un paio di volte, ma poi avendo pur il computer sul comodino ed avendo fatto male i conti mi sono alzata. Mi sento benino, tanto per non esagerare.

Ieri sera, dopo un po' di lavorìo sono riuscista a collegare il cellulare al decoder della televisione ed a guardare un film interessante su raiplay, coricandomi alle 22.30, questo significa che ce la posso fare ad instaurare un'abitudine più corretta, come mi ha detto in mille salse il Dr. Zonta. Non ho fatto incubi. Ho cenato più tardi del mio solito e pure ho mangiato bene, anche carboidrati, perchè ne avevo desiderio. Ho preso il mio latuda 18.5 in tutta serenità. Mi dò un po' di tempo per trovare la fase. Ha ragione il Dr. Zonta, quella dieta è insana e disumana. "Fan culo". Oggi pomeriggio dopo il lavoro vado in palestra. Sono pure contenta che sia un giorno lavorativo, il mio lavoro mi piace, mi rilassa...forse non è il termine giusto...mi ricarica, non come fare le grandi manovre di pulizia che mi snervano. Certo mi piace vedere pulito, ma adesso che con lo sgabuzzino la roba che era sparsa in cucina è al suo posto e ci si muove, se è il caso l'anno prossimo mi faccio mandare dall'agenzia la signora Ester, come l'anno scorso, che è stata brava davvero, 70 euro meritati.

Grazie e buongiorno Dr. Zonta.
2022-05-09 12:02:17

sono tutti in viaggio...arrivo previsto ore 13 circa

ho più di un'ora di tempo, ma comunque tra un po' faccio loro trovare la tavola apparecchiata, la pentola con l'acqua sul gas, la verdura, l'olio ed il peperoncino...mozzarella, ricotta, pane. Devo svuotare la lavastoviglie e sistemare le cose. Mamma ha detto che ha portato il sugo di pesce, non credo doi aver pasta integrale a sufficienza...forse non penne ma spaghetti sì. La preparo già pesata.

Ho una voglia dissennata di vedere Birba...certo voglio vedere anche Pio e mamma, ma osservare i comportamenti degli animali mi ha sempre intrigato parecchio. Sanno essere imprevedibili in maniera stupefacente...se penso all'anno scorso!!Le svuoto la cassettina che è stata fuori un anno e pure usata da altri gatti...Birba è una delicata...le lavo le ciotole e gliele faccio trovare al solito posto. Paolo mi ha detto che in auto continuava a piangere! E' una gatta difficile, però buona e fedele...in braccio però no, con nessuno...piange se chiudi la porta del bagno...le piace farti compagnia in quei momenti...è matta. Forse sa che sulla tazza sei innocuo e non la puoi afferrare e viene a farsi coccolare...che tipo...i miei precedenti gatti non erano così, nemmeno uno...che sia colpa della sterilizzazione? Le avrà dato alla testa? Certo era stata abbandonata da piccola, forse a 3 mesi o giù di lì...potesse parlare mi racconterebbe dei suoi traumi...certo che quando vuole qualcosa non ti lascia in

pace finchè non la capisci...ti salta sul cuscino la notte...perchè vuole andare in terrazza, e tu, se non vuoi dare di matto devi accontentarla...e via dicendo. E' la gatta di mia mamma, questo risulta chiaro, le va dietro come un cane nell'orto, nel giardino...e sta lì con lei tutto il tempo. A me fa tenerezza, povera piccola Birba...dai dai, non manca molto e vorrò vedere cosa combini stavolta...

Nota notevole: aver abbandonato quella dieta disumana mi dà la sensazione di essermi sgonfiata...forse anche la tensione...forse anche non solo. Ho bisogno di serenità, di una alimentazione naturale, che segua anche un po' il mio istinto sulle necessità nutrizionali...non mangio mai porcherie malsane, non mi piacciono. Non penso di essere fuori strada. Staremo a vedere...certo devo tenermi un po', ma la vita alimentare normale non è molto distante da ciò che voglio, è un po' meno, un po' più misurato...so bene di non avere uno stile di vita che richieda moltissimo carburante.

2022-05-09 16:50:49

oggi pomeriggio non ho dormito

ho solo riposato sul divano, perchè ero stanca e tutti riposavano. Ho detto loro che se per caso avessi preso sonno, mi svegliassero-perchè loro fanno riposino breve. Stasera dovrei essere stanca a sufficienza-non vado a dormire troppo presto...o collasso o dormo di più domani mattina. Fuori in giardino sul pascià il sole batteva a picco...non era il caso di arrostirsi. Esperimento riuscito. Ho disdetto l'appuntamento con l'istruttore della palestra, ci vado domani, che tingo i capelli e sarò più riposata, che taglio le unghie dopo la doccia. Magari vado a trovare Pio in spiaggia, gli porto i filtrini, ma non mi metto in costume, vado così come sono, canotta e shorts, ciabatte ovviamente...zainetto ed asciugamano...ed occhiali da sole progressivi che Pio mi ha ritirato stamattina...la lavatrice sta finendo, aspetto un attimo e vado...poi faccio stendere a mamma!

MAY 10, TUESDAY

2022-05-10 07:35:16

alzata circa alle 6 meno un quarto...

anche se ho dovuto sforzarmi un po' e l'ultima parte è stata un dormiveglia...ma mi sento bene, in fase di risveglio. Ho guardatoieri sera un film su raipaly con mamma, e ci siamo coricate alle 22. Paolo è uscito, invece. Ho guardato il film con attenzione, senza appisolarmi. Vediamo come va la giornata. Mi sento più riposata di ieri mattina. Garmin dice che ho dormito 9h.22, ma non è vero, ha classificato come riposo e sonno anche il film...dovò reimpostare l'orario di "addormentamento" e puntarlo sulle 22, sennò sfalsa i dati, che si basano per lo più sulla frequenza cardiaca. Lo faccio subito. Mi "sembra igienico", ma facendo i conti della serva sono di poco sotto le 8 ore. Si vede che guardare il film mi rilassa molto. Bene: ho reimpostato i parametri orari dell'orario abituale del sonno-settandolo alle 22 nel garmin, e corretto l'orario di ieri sera, così posso avere degli istogrammi più precisi da seguire per confrontare i vari giorni: risultato reale: 7h40, stiamo a vedere. Periodo di osservazione, come dice il Dr. Zonta. Non ho avuto bisogno di usare il computer sul comodino a letto, bene. Ho un po' meno paura di ieri. La famiglia si è riunita ieri a pranzo, e la notte è passata serena per tutti, gatta compresa...mi piace tanto osservarla...è imprevedibile e mi fa tanta tenerezza. Oggi alle 7.30 timbro e nell'attesa dei dati elaborati da Trieste, e di varie ed eventuali, faccio un po' di cura della persona, perchè alle 17 ho appuntamento con l'istruttore in palestra, che ieri ho spostato perchè ero troppo stanca e coi capelli con la ricrescita, mi parevo una profuga. Ho controllato il calendario e

sono tollerabilmente in ordine fino a circa 15 giorni...impegnativo...pazienza. I capelli lisci sono così.

Ho riletto la mail che ho scritto ieri mattina alla nostra dolcissima presidente, dopo aver visto il suo videomessaggio al personale. Non mi ha risposto e non me lo aspetto, ma è una che legge e recepisce molto, tiene a tutti noi, se legge. Così mi ha insegnato a fare il Dr. Zonta. Sono pure contenta che non mi abbia risposto, non è il momento di rispondere. Se avremo i risultati sperati, magari passo la palla al nostro direttore. Sì perchè un'esperienza ben vissuta è comprensibile e chiara, toccante, e pesa più di una lotta sindacale. Ho letto che i sinadacati le hanno scritto una lettera un cui chiedono piccoli finanziamenti ai ricercatori, il minimo per "campare", è un problema che va avanti da decenni: un tempo il CNR dava pure finanziamenti cospicui ai ricercatori, poi ad un certo punto tutto è cambiato ed i soldi sono spariti...forse carestia...forse i soldi erano troppi e venivano "spesi allegramente" anche dal mio sentore ed avendo conosciuto alcune persone di "quei tempi" assai cafone, per cui si è approdati al modello "dei grandi progetti", solo ai "meritevoli", cioè quelli con un CV vincente in termini di impact factor e numero di pubblicazioni, magari anche garan "figli di puttana"... conosco l'ambiente... impact factor costruito nagli USA, per lo più...branchi di pivelli arroganti. A me, il mio direttore ha dato, su fondi di istituto interni-che sono centillinati- 1000 euro in un triennio (ho comprato i metalli), 3000 il secondo triennio, per lo stretto indispensabile per lavorare (per ora 400 euro per due cuvette, 700 euro per 2 l di acqua, 1000 euro per un massimo di 10 ore di microscopia elettronica, già investiti). Non si fa di solito, con nessuno, ma il mio direttore ha deciso di farlo con me, bypassando il problema e dicendo che lo stanziamento andava sull'accordo di collaborazione con l'università di Padova. Mi ha chiesto di cosa avevo di bisogno per lavorare. Mi ha dato anche un po' di più di quello che avevo preventivato. Ha fatto il suo "piccolo investimento di istituto" sulla ricerca che sto portando avanti con molta umiltà, serietà e professionalità, che ovviamente lui conosce, perchè con lui ho sempre condiviso i risultati nelle varie fasi. Lui lo sapera che si "camminava sulle spine", e quando scrissi per lui e per archiavizione interna il progetto di telelavoro, lui non ebbe il fegato di scrivere "ultravioletto" nel titolo, restò sul generico, perchè temeva non avremmo cavato un ragno dal buco...Ovvio, se buon Dio otterremo il risultato-ed un risultato lo otterremo di sicuro-positivo o negativo, sarà una piccola conquista collettiva per tutti noi, che avrà sicuramente qualcosa da insegnare agli arroganti. Speriamo bene. Copio ed incollo la lettera alla presidente.

subject: Ho appena visto il suo videomessaggio Gentilissima Presidente,

Come sempre lei è dolcissima, determinata, intelligente e preparata, la nostra cara prima presidente donna. Mi viene dal cuore, per cui le scrivo qualche riga. Sono una cinquantenne ricercatrice felice dello IOM di Trieste, con felice intendo che mi sento di lavorare in armonia con la mia natura e sensibilità, grazie anche ad un direttore lungimirante ed a una “squadra” di colleghi competenti ed umani, e grazie al CNR. Io ho il senso della squadra dentro, penso sia una cosa indispensabile, ed ho cercato di trasmetterlo anche ai miei colleghi, attenta e grata a loro per ogni step di lavoro, sottolineando sempre i loro meriti, come è giusto e vitale. Io non sono fatta per la competizione serrata, per i grandi progetti, per le grandi scadenze, per i grandi

finanziamenti, non ce la faccio proprio dal punto di vista psico fisico, per una malattia contro la quale combatto da più di 10 anni, congenita, ho bisogno di serenità, serietà, organizzazione e tranquillità. Lavoro sodo, molto programmata, mi sono formata che più di così non potevo, perchè non volevo produrre cloni, a discapito "dell'impacco Factor", ma la mia intelligenza la mia persona lo esigevano. Non avevo alternative. Di questo sono capace. Sono 100% "made in Italy", ma ho seguito i migliori docenti del mondo. Non siamo tutti uguali, per fortuna, ma nella diversità ognuno di noi può portare un contributo prezioso all'insieme. Stiamo facendo uno studio "importante", siamo alla fase 2/3, di un percorso durato anni di serietà e di "prezzi pagati", cioè a discapito "della carriera". Ma io sono contenta così, sto facendo veramente ricerca con molta serietà ed umile lavoro, con la mia "squadra" che mi sono scelta. Competenza, umanità, sensibilità, delicatezza ed intelligenza, nervi saldi ed umiltà. Passo lento ed inesorabile, quello della montagna, per arrivare alla vetta, cioè alla meta, cioè ad aver capito un "pezzettino di madre natura", missione di noi ricercatori. Io alla mia età e senza velleità posso permettermi di pubblicare quando è il momento, ho dovuto proteggere i risultati intermedi dalla pubblicazione, per evitare che il passo finale lo possano fare altri più potenti e "facoltosi" di noi. E' un prezzo che pago volentieri, che ho pagato perchè è giusto così e credo a quello che stiamo facendo, con il massimo della serietà e professionalità. Pestare sull'acceleratore è impossibile, con queste cose bisogna mantenere la calma…ribadisco, come in una salita in montagna, sennò non si va avanti sicuri fino alla fine. Non aggiungo altro, siamo alla fase 2/3, e anche se ci sono buone speranze non si vende la pelle dell'orso prima di averlo catturato…speriamo bene. Quando sarò arrivata alla fase 3/3, le scriverò il resto, nel caso potesse essere utile condividere con lei, nostra cara presidente questa esperienza che sto vivendo, sicura che questo darà senz'altro frutto tra le sue mani.

Con gratitudine, a lei nostra rappresentante ed interprete, Buona giornata, Barbara

2022-05-10 16:12:21

Servizi igienici pubblici Porto Santa Margherita adiacenti Terrazzamare e spiaggia

Gentilissimo Sindaco, Gentilissima amministrazione,

ho chiamato i vostri uffici stamattina riguardo alla questione dell'apertura dei servizi igienici. Qui mi è stato detto apriranno dal 5 giugno al 12 settembre, che francamente è un po' poco. E' molto poco che ci siano solo quei servizi pubblici, visto che le passeggiate sul lungomare spesso si protraggono fino addirittura al Duna Verde. Ovvio, che si fa? Si ricorre alle siepi... Qui a Porto Santa Margherita non c'è una popolazione locale densa e locali comodi aperti tutto l'anno, poi siamo tutti proprietari di seconde case stagionali...quindi buoni contribuenti del comune di Caorle. Molti di noi vengono pure a farsi le gite d'inverno, e le passeggiate sul lungomare. Io personalmente sono proprietaria di un immobile in via Barbarigo n. 24. Faccio la ricercatrice presso un istituto CNR di Trieste, collaborazione scientifica con l'Università di Padova, e faccio anche telelavoro nella bella stagione qui dalla mia casa a Porto. Quando lavoravo a Basovizza (Trieste) nel tempo libero mi recavo al mare a Barcola, dove c'è un servizio igienico comunale aperto tutto l'anno sotto la pineta, e la gente lo usa sempre. Mica si può andare al bar ogni volta che si deve usare il bagno. Sarebbe un gesto doveroso di civiltà che anche qui a Porto almeno uno dei servizi fosse sempre aperto, i locali fuori stagione aperti sono molto lontani dalla spiaggia. Abbiamo avuto la crisi ed il biennio covid...molti esercizi se non ci sono possibili clienti restano

chiusi...anche a seconda del meteo...Io dopo il lavoro vado di solito un po' al mare ed ho visto persone anziane in difficoltà alla ricerca di aprire una delle porte delle suindicate toielettes pubbliche, alla fine rassegnarsi alle siepi, col rischi anche di farsi male. Consiglierei di lasciare aperta tutto l'anno la toilette dei disabili. Così è a Barcola... dove i cittadini scassinarono la porta ed il Comune di Trieste si rassegnò, non aggiustò più la serratura, e fa regolarmente servizio di pulizia, fornitura carta e salviette per le mani,12 mesi all'anno... eccellente direi e da prendere ad esempio senza il bisogno di scassinare serrature. I fazzoletti di carta li hanno tutti, certo al bisogno.

Confido in un vostro cortese riscontro, anticipatamente ringrazio e porgo Distinti Saluti.

Barbara Scremin tel 3282097825

2022-05-10 16:12:50

mi hanno chiamata immediatamente!

a due minuti dalla ricezione

2022-05-10 19:04:34

primo giorno di palestra...

positivo, addominali il prossimo mese mi ha detto Ben, l'istruttore. Mi ha dato un consiglio prezioso: alla mi banana del mattino con il kiwi devo aggiungere magari un crostino integrale o una fetta biscottata integrale ed un uovo, perchè anche la mattina ci vogliono un po' di proteine...abbiamo deciso un uovo alla coque per esempio, come da bambini, visto che a me non piacciono per nulla le barrette proteiche o gli affettati...domani gli chiedo se possa andare bene anche uno yogurt, ma penso di sì. Il pranzo con un po' di carboidrati, verdura e proteine va benissimo, la sera evitare il primo, ma assumere quel pochettin di carboidrati che fanno star bene, per esempio due bocconcini di pane, verdura e proteine. Così è una buona alimentazione. Penso più che giusta ed assolutamente non disgustosa o impraticabile. Io in qualche giorno, "facendo a buon senso" e mettendo in pratica quello che ho studiato e già sperimentato non ero molto distante da un corretto apporto di nutrienti, a parere di Ben. Ben ha un bel sorriso, sereno e contento. Credo al consiglio di quel sorriso. E' un istruttore, non un culturista-quelli sono un po' estremisti. Certo guardandolo, si nutre e sta bene. Ah, volevo dire, che dopo colazione bevuto e tutto, pesavo 76 stamattina, mi sento rilassata e sgonfiata...più serena e più leggera, con l'alimentazione del buon senso, e senza patire la fame, nel nome di teorie che non capisco, che ho sperimentato e che su di me non danno risultati di concreto dimagrimento, nè di benessere psico-fisico. Assomiglia un po', per quando riguarda la distribuzione dei nutrienti, alla "dieta a zona", che andava in voga tra i palestrati ai miei tempi dell'Università. e che Ben dice essere una dieta "completa", solo che non si da qui di matto con le percentuali in calorie, si va a buon senso. Si ascolta il proprio organismo ed i propri bisogni, con moderazione in tutto, ovviamente, ed attenzione alle quantità di carboidrati, che comunque non devono mai mancare.

MAY 11, WEDNESDAY

2022-05-11 05:04:34

h.4.20...è successo...ache se non pensavo...

mi sono alzata per andare in bagno e mi sono trovata un po' ansiosa, anche se ho domrito molto bene. Sono successe tante cose ieri, e mi girano per la testa creaandomi un senso di strana agitazione. Oggi sarà una giornata fluida e più serena, sicuramente. La paura in

questi momenti c'è sempre. Avrei voglia di alzarmi e cominciare la mia giornta ma è troppo presto, creerei il panico generale in famiglia. Eppure sono stanca di dormire. Mi sento veramente ben riposata, eppure mi sono coricata alle 22,30...pure ho dovuto vedere un film che ha voluto mio fratello...ok, 4 oscar, però non lo riguarderei mai. Io ne avrei voluto un altro, a naso. Come definirlo quel film? Una tragedia...anche se poteva risultare divertente ed originale, c'era imbecillità , miseria e profonda ricchezza, e fine infausta. Inquitente per me, da allontanare. Non so cosa mi abbia insegnato...sono stati tutti i personaggi a fine infausta. Io cerco costruttività e sentimento anche un po' di intelligenza..a.un po' di insegnamento. Lì hanno fatto tutti un mare di stupidaggini, pagandole, alla fine. Mi ha fatto schifo. Come vorrei un caffè! Svegliarsi ed alzarsi sarebbe una buona soluzione per chiudere una porta ed aprirne un'altra. Ho pure addosso gli ochhiali progressivi e vedo malissimo. Forse non ho nemmeno paura, ho paura che mi sentano, quello sì.

Cosa mi aspetto dalla gionata di oggi? ci sono due lenzuola lavate in lavatrice, mamma stira, io lavoro e non ho commissioni, devo pagare l'IMU, ma la faccio dall'home banking. Vorrei parlare di cose scientifiche, magari sento Cinzia e le chiedo a che punto è. C'è ancora da fare, e da programmare una volta elaborato un dato certo. Farò un giretto al mare, magari mi prendo un'oretta di recupero, o non so, vado a farmi una passeggita prima di timbrare... Bene, qui io mi sfogo e tutti sono tranquilli...meno male. Sono le 5 meno un quarto...ancora un quarto d'ora, poi mi metto la tuta e appena fa un po' più chiaro, vado a farmi una camminatina rilassante e salutare...sì...mi ci vorrebbe, poi dopo illavor, un'oretta in palestra, che l'istruttore mi ha consigliato non meno di 4 volte a settimana. Oggi faccio pure prima, visto che mi ha già insegnato ed assegnato gli esercizi.

Devo svegliare Paolo con la mia sveglia del cellulare, ha appuntamento col giudice alle 9 a Vicenza, dovrebbe riuscire a tornare per pranzo, sicuramente. C'è da tentare di vedere se è pronto il referto di mamma, che poi manderò a Diego.

Ieri è stat veramente una giornata intensa inbackground colore capelli, cura della persona, lavatrici, supermercato, ferramenta...e poi quel film terrificante...amo la descrizione di sentimenti sani, seppur dolorosi. Mi piace una certa moralità, civiltà, non i finali con i massacri e gli accoltellamenti della follia prodottasi. Sì un film folle, non geniale. Disperazione pura. Tutti con le loro tragedie, ricchi e poveri. Soluzioni folli. Era originale, ma non mi è piaciuto per niente.

Sono le 5:02, mi vesto e scendo a fare colazione, con la parte proteica da uno ygurt, una fetta biscottata, mela e kiwi.

2022-05-11 16:54:42

mal di testa da sonno

hiobò...vado a letto più tardi e mi sveglio sempre presto...ad un certo punto il mio organismo dovrà rassegnarsi a dormire di più la mattina...spero. Ho dormito veramente troppo poco stanotte. Non mi hanno lasciato fare un pisolino più lungo... Ho pagato IMU e condominiali di tutto il 2022, adesso non ho più pensieri. Le bollette le paga la banca. Cinzia è via fino a venerdì, poi venerdì ci sentiamo perchè il sistema sembra instabile, ha rifatto la misura e la WF è calata, ma non mi ha voluto dire i valori. Attenderò...è quasi disposta a fare una terza misura. Adesso vado a casa di mio suocero per prendere a prestito un pentolone per la verdura dell'orto di Bassano, che Pio ha portato stamattina-ho chiamato

Diego per chiedere l'autorizzazione, io non ho pentoloni. Fatto. Se non mi passa questo cerchio alla testa non vado in palestra, faccio riposo, o al sole in giardino o al mare da Pio, ma c'è molta aria, anche qui, figurarsi in spiaggia. E' semplice e pura mancanza di sonno. Garmin dice 5h24, e pure spompata...troppo poco sonno per i miei gusti. Mi sa che stasera non guardo film e vado a letto presto, che è meglio, devo recuperare. Non è manìa di certo, sto solo cercando di cambiare un po' un bioritmo incancrenito da anni...dormo stasera niente film a gusto di mio fratello, che mi inquietano e mi stresso la notte. Ho sistemato la biancheria lavata da me e stirata da mamma nelle camere, anche se avevo il cerchio alla testa...che poi non è un cerchio ma una sofferenza dell'encefalo generale da carenza di sonno sostanzialmente. In mattinata è venuto Cominotto padre, ad installarmi una parabola a due fuochi perchè con le antenne la ricezione va e viene per via del mare e la propagazione del segnale non è buona. E' veramante in gamba ed abbiamo parlato molto di antenne e di un po' di tutto, abbiamo anche installato il decoder che ho preso io a mio gusto su amazon -ho avuto la sua approvazione, e mi ha detto che da lui mi sarebbe costato 15 euro di più. E' stato intellettualmente ed umanamente molto piacevole e divertente per me, un'ottima comunicazione reciproca. Sono contenta di avere il suo numero di cellulare, spero anche ci sarà occasione di reincontrarlo, magari quando passa per il suo negozio. E' un pensionato, appassionato del suo lavoro, che fa con competenza e lo diverte pure, mi piacciono molto questo tipo di persone. Paolo è andato in tribunale a Vicenza per niente, l'assistente sociale non l'ha avvertito che l'incontro col giudice sarà domani, ma per via telematica e che lui non è richiesto, si tratta solo di burocrazia. Se dovrà partecipare mi manderà una mail col link. Stamattina con l'assitenza tecnica di Garmin Italia sono riuscita a sistemare l'orologio di mamma, che dopo lungo inutilizzo va ritarato per quanto riguarda le lancette...adesso funziona alla perfezione. Sempre questue da risolvere. Ho scaricato il referto di medicina nucleare di mamma, pure quello, e da quel che capisco la protesi è mobilizzata sull'osso, quindi è instabile. Ho mandato tutto a Diego e gli ho insegnato come fare, è andato da Ave, che rientrerà al lavoro venerdì. Quindi dopodomani ci dovrebbe sapere qualcosa sul da farsi per mamma, perchè soffre parecchio. Dopodomani ho discussione scientifica con Cinzia, e domani dovrebbe essere un giorno di quiete, se non saltano fuori rogne. Ho da due giorni le mestruazioni dopo più di due anni e mezzo di menopausa...boh? Mamma dice che può succedere. Spero solo che poi dopo il ciclo non mi ritornino le caldane...che non è da molto che sono andate via. Mal che vada andrò di ventaglio, ventilatore telecomandato, aria condizionata ed abbigliamento a cipolla. Acqua fresca, di doccia, piscina e mare...faccio TL in costume ed accappatoio, quest'anno ho imparato come devo fare a vivere un po' meglio, con tanto ben di Dio attorno. Se dormo bene stanotte, ho ore in più e recupero, timbro più tardi e vado sul lungomare a fare una camminata la mattina prestino...non troppo spero. Il Dr. Zonta non mi ha risposto neanche una riga, mi lascia nel mio brodo, vuol dire che non sta andando male...lui non si sbilancia, osserva, ma se fosse stato grave si sarebbe fatto vivo subito, lo so, ne sono sicura. Neanche lui ha la formula magica per me. Se avesse ritenuto di aumentare la terapia me l'avrebbe detto subito. Allora devo procedere meglio che posso sulla mia strada sperimentale, accettando le difficoltà e le incognite del caso. Il benessere è una conquista quotidiana, a quanto pare...

2022-05-11 17:05:35

MDS manual versione per professionisti

Disturbi del ritmo circadiano del sonno Di Richard J. Schwab , MD, University of Pennsylvania, Division of Sleep Medicine Ultima modifica dei contenuti giu 2020 CLICCA QUI PER L'EDUCAZIONE DEI PAZIENTI I disturbi del sonno da alterazione del ritmo circadiano sono causati da una desincronizzazione tra i ritmi sonno-veglia interni e il normale ciclo luce-buio. I pazienti tipicamente presentano insonnia, eccessiva sonnolenza diurna o entrambe, che si risolvono tipicamente quando l'orologio biologico torna a essere in fase con i cicli di luce-buio naturali. La diagnosi è clinica. Il trattamento dipende dalla causa. (Vedi anche Approccio al paziente con disturbi del sonno e insonnia.)

Nei disturbi del ritmo circadiano, i ritmi sonno-veglia endogeni (orologio biologico) e il ciclo esterno luce-buio sono disallineati (desincronizzati). La causa può essere interna (p. es., sindrome da fase del sonno ritardata o avanzata) o esterna (p. es., jet lag, lavoro a turni). Nei pazienti con malattia di Alzheimer o morbo di Parkinson e nei pazienti con trauma cranico o encefalite si possono verificare disturbi del sonno circadiano.

Se la causa è esterna, altri parametri vitali del corpo che si regolano in maniera circadiana, tra cui la temperatura e la secrezione ormonale, possono diventare desincronizzati rispetto al ciclo luce-buio (desincronizzazione esterna) e/o tra loro (desincronizzazione interna); oltre all'insonnia e alla sonnolenza eccessiva, queste alterazioni possono causare nausea, malessere, irritabilità e depressione. Il rischio di malattie cardiovascolari e metaboliche può essere aumentato.

Adattarsi a turni circadiani ripetitivi (p. es., dovuti a frequenti lunghi viaggi o rotazione di turni) è particolarmente difficile, soprattutto quando i turni cambiano in senso antiorario. I turni antiorari sono quelli che cambiano i tempi di risveglio e il sonno anticipandoli (p. es., quando si vola da ovest verso est, durante la rotazione dei turni di lavoro da giorni a notti a sere). I sintomi si risolvono solitamente in pochi giorni o, in alcuni pazienti (p. es., pazienti anziani), entro alcune settimane o mesi, non appena si riallineano i ritmi interno ed esterno. Dato che la luce è un forte sincronizzatore dei ritmi circadiani, l'esposizione a una luce intensa (luce solare oppure luce artificiale da 5000 a 10 000 intensità di luce) dopo l'orario di risveglio e l'uso di occhiali da sole per diminuire l'esposizione solare prima di coricarsi velocizzano il riadattamento. La melatonina somministrata alla sera può essere d'aiuto.

I pazienti con disturbi del ritmo circadiano spesso abusano di alcol, ipnotici e stimolanti.

I disturbi del ritmo circadiano sono i seguenti:

Disturbo del ritmo circadiano del sonno, tipo jet lag (disturbo da jet lag) Disturbo del ritmo circadiano del sonno, tipo da rotazione dei turni di lavoro (disturbo da turni di lavoro) Disturbo del ritmo circadiano del sonno, tipi di fase del sonno alterata Disturbo del ritmo circadiano del sonno, tipo jet lag (disturbo da jet lag) Il disturbo da jet lag è causato da un rapido viaggio attraverso > 2 fusi orari. Viaggiare verso est (promuovendo il ciclo del sonno) causa sintomi più gravi rispetto ai viaggi verso ovest (ritardando il sonno).

Quando possibile, i viaggiatori devono spostare gradualmente il ciclo di sonno-veglia prima di viaggiare per approssimarsi all'orario della loro destinazione e, dopo l'arrivo nella nuova località, devono massimizzare l'esposizione alla luce solare (particolarmente di mattina) durante il giorno ed esporsi al buio prima di coricarsi. Gli ipnotici ad azione di

breve durata e/o farmaci che inducono lo stato di veglia (p. es., modafinil) possono essere usati per un breve periodo dopo l'arrivo.

Disturbo del ritmo circadiano del sonno, tipo da rotazione dei turni di lavoro (disturbo da turni di lavoro) La gravità dei sintomi è proporzionale a

Frequenza dei cambi di turno Entità di ogni cambiamento Numero di notti consecutive lavorate Durata dei turni Frequenza dei cambiamenti antiorari (avanzamento del sonno) Il turno di lavoro fisso (ossia, full-time notturno o serale) è preferibile; i turni a rotazione devono andare in senso orario (ossia, dal giorno alla sera alla notte). Tuttavia, perfino i lavoratori con turno fisso hanno difficoltà in quanto il rumore diurno e la luce interferiscono con la qualità del sonno e i lavoratori frequentemente accorciano il sonno per partecipare a eventi sociali o familiari.

I lavoratori che fanno i turni notturni devono ottimizzare l'esposizione alla luce intensa (luce solare oppure, per i lavoratori notturni, in modo particolare una luce artificiale) negli orari di veglia e assicurarsi che la stanza da letto sia il più possibile al buio e silenziosa durante il sonno. Spesso è utile indossare occhiali da sole durante il viaggio di ritorno a casa al mattino, prima di andare a dormire. Le mascherine da sonno e i dispositivi per ridurre il rumore sono d'aiuto. Anche la melatonina prima di coricarsi può aiutare. Quando i sintomi persistono e interferiscono con il funzionamento, l'uso prudente di ipnotici con una breve emivita e di farmaci che promuovono lo stato di veglia è appropriato.

Disturbo del ritmo circadiano del sonno, tipi di fase del sonno alterata In queste sindromi, i pazienti hanno una normale qualità e durata del sonno con un ciclo del ritmo circadiano di 24 h, ma il ciclo è fuori sincronizzazione con il tempo desiderato o necessario di risveglio. Meno comunemente, il ciclo non è di 24 h e i pazienti si svegliano e si addormentano prima o più tardi ogni giorno. Se sono nelle possibilità di seguire il loro ciclo naturale, i pazienti non presentano sintomi.

Sindrome della fase del sonno ritardata: i pazienti vanno a letto e si svegliano tardi (p. es., 3 e 10 di mattina). Questo quadro è più comune durante l'adolescenza. Se è necessario svegliarsi prima per il lavoro o per la scuola, ne deriva un'eccessiva sonnolenza diurna; i pazienti spesso si presentano dal medico perché il rendimento scolastico è scarso o perché sono assenti spesso da scuola. Essi possono essere distinti dai soggetti che stanno svegli fino a tardi per scelta in quanto non possono addormentarsi prima anche se lo vogliono. Il ritardo lieve della fase (< 3 h) viene trattato progressivamente con un risveglio più precoce e sottoponendosi a luce intensa al mattino, talvolta è utile anche la melatonina 4-5 h prima del momento desiderato di coricarsi. Un metodo alternativo consiste nel ritardare progressivamente il tempo di coricarsi e il tempo del risveglio da 1-3 h/die fino a quando vengono raggiunti i tempi corretti di sonno e veglia. Sindrome della fase del sonno avanzata: questa sindrome (presto a letto e precoce risveglio) è più diffusa tra i pazienti anziani e risponde alla terapia con luce intensa alla sera e occhiali protettivi al mattino. Sindrome del ritmo sonno-veglia non circadiano: molto meno comune, questa sindrome è caratterizzata da un ritmo sonno-veglia caotico. Il ciclo sonno-veglia rimane generalmente costante di lunghezza, ma è > 24 h, determinando un ritardo dei tempi di sonno e veglia da 1 a 2 h ogni giorno. Questo disturbo è più diffuso tra le persone non vedenti. Il tasimelteon,

un agonista del recettore della melatonina, si è dimostrato in grado di aumentare la durata del sonno notturno e diminuire la durata del sonno durante il giorno nei pazienti non vedenti che hanno questo disturbo. La dose è di 20 mg per via orale 1 volta/die prima di coricarsi, alla stessa ora ogni notte.

MAY 12, THURSDAY

2022-05-12 06:37:49

5.44, svegliata...non mi pare vero...qui sembra il regno della pace...

Allora "il sole della sera" fa miracoli! Dopo il sole in giardino sono pure andata in spiaggia da mio fratello, fino alle 19 quasi, ora di cena. Lì ho sentito che pian piano quella "tensione endocranica" da sonno mi si dissolveva, ed abbiamo cenato fuori, sereni, io pure, senza dieta, ma molto morigerata, secondo il "nuovo protocollo alimentare", del buon senso e del benessere e della convivialità. Ho potuto prendere il mio latuda 18.5 in serenità, ed il litio ovviamente+omega3. Ho sparecchiato e fatto la lavastoviglie, senza difficoltà particolari e siamo andati tutti a guardare il TG col nuovo impianto di ricezione, fresco di giornata, con un bel segnale stabile da TVSat. Verso le 20 con qualche difficoltà ho dovuto ricollegare il telefonino al decoder, ma alla fine ci sono riuscita...quindi cinema per tutti. Anche se Paolo protestava, ho scelto io il film, che è stato rilassante divertente non stupido o paradossale come quello che aveva scelto lui la sera prima e che mi aveva fatto dormire male. Alla fine è stato un piacere anche per Pio.

Con Pio in spiaggia abbiamo un po' parlato, per lo più si è sfogato lui, io ho ascoltato e sono intervenuta qua e là. E' molto dispiaciuto per il lavoro, nauseato, come molti suoi colleghi del comportamento "animale e senza scrupoli" dei proprietari e della dirigenza che si sono scelti, nessuna sensibilità o educazione comportamentale nei confronti del personale, nessuna gratitudine nei loro confronti, anche se dovettero seguire un corso a proposito, o la comunità europea non avrebbe dato loro i fondi per pagare la cassaintegrazione o qualcosa del genere...ma non hanno imparato o recepito nulla nel comportamento. Pio mi ha detto che con questa delusione, dopo 25 anni di dedizione all'azienda e competenze sviluppate ha orrore a ricercarsi un lavoro in fabbrica. Prenderà questo periodo come "stacco" e riflessione. Poi è una persona in gamba, svilupperà un po' di nervi saldi-cose in qui è un po' carente per carattere, da sempre. Poi sarà in grado di fare le sue valutazioni, magari cambiare...magari poi ritornare sui suoi passi... Dopocena, mentre stavo caricando la lavastoviglie è venuto da me e mi ha detto "dammi un bacino"...certo, l'ho fatto col cuore e con piacere, gli voglio bene da sempre, siamo stati cresciuti come "due gemelli". Lui da piccolo era "l'anello fragile", e l'ho sempre diretto, educato e protetto, in silenzio, per farlo uscire dal guscio della sua insicurezza e fragilità emotiva, anche se "la malata" ero io...

2022-05-12 06:50:55

garmin dice dormito 7h.08, due più di ieri

mi sento bene, ieri con 5h o giù di lì no. Garmin dice non completamente riposata (un pochettino di stress) e pure un po' spompata (body battery 5/100) ma mi dò un po' di tempo. Per il lavoro devo aspettare i colleghi venerdì, quindi mi riposerò in giardino al sole, certo col computer acceso sul tavolo ed un po' allerta e pronta. Vediamo se stasera mi va di andare in palestra. Il meteo è sostanzialmente buono per un po' di giorni.

2022-05-12 07:45:31

mail a Catia

Cara Catia,

Al controllo ho chiesto al dr. Zonta di te, lui sa che siamo amiche, e anche che abbiamo lo stesso problema di bipolarità, anche se comunque possiamo avere reazioni differenti ai vari farmaci. Lui mi ha detto di dirti, come ti ho già detto, che DEVI FIDARTI DI LUI, ascoltare quello che ti dice, e prendere le terapie che ti consiglia, insomma, tu mi hai chiesto se è bravo, io ti ho detto che è bravissimo, ma se non gli lasci fare il suo lavoro perchè ti ostini con le tue idee malsane, la fine che fai è quella di essere imbottita perennemente di haldol- lui mi ha detto che sei tu che ti ostini a voler prendere questa terapia che hai. Lui vuole cambiartela per farti stare bene, ma tu non collabori e vuoi fare quello che fai. Senti, noi non abbiamo una laurea in medicina, e nemmeno una specializzazione in psichiatria, che significano 10 anni di studio almeno…come puoi pretendere di saperne più di lui? Lascialo lavorare. Non essere paurosa o sciocca. Ti ho tenuto prima del tuo controllo un'ora al telefono, e poi…al controllo hai fatto quello che hai fatto…e ti sei pure stupita che ti avesse alzato la terapia. Lui non può farti diventare uno psichiatra per miracolo al monsignor Negrin, il medico è lui e devi ascoltarlo. Non è che una terapia si può cambiare così dal giorno alla notte, ci vogliono probabilmente delle gradualità, delle sovrapposizioni di farmaci, deve vedere come reagisci tu. Cazzo! Sei fatta come un caco. Non eri così nel 2015, quando andavamo a camminare assieme. Abbiamo le nostre imperfezioni ma adesso sei disastrata totale. Lasciati guidare, fidati, lui i pazienti li vuole fare stare bene, ed il nostro problema è l'unico in tutta Bassano che lo conosce a fondo e sa metterci le mani.

Ti consiglio di imparare ad essere un po' più umile e non pretendere di saperne più di lui. Se vuoi che lui ti spieghi qualcosa, chiediglielo, se hai paura diglielo, ed anche perchè. Smettila di fare di testa tua. Neanche se ti facessero un TSO forse ti cambierebbero la terapia dal giorno alla notte a colpo sicuro, e poi, ci vuole tempo e pazienza…ed anche una dose di sofferenza, ricordatelo. Ci vuole impegno, quello che non ci metti tu.

Se ti vuoi rovinare la vita, e sei a buon punto, sei libera. Ma a questo punto io ti dico, che non ti rendi nemmeno conto di come sei presa adesso. Te lo dico perchè sei mia amica, e ti voglio bene, ma devi fare la tua parte, che non posso fare io per te e nemmeno il Dr. Zonta.

Una carezza ed un pugno,

Barbara

2022-05-12 08:46:14

esposizione solare

il sole aiuta a stabilire il nostro ritmo circadiano, quindi il ciclo sonno-veglia. Più ci esponiamo al sole, maggiore sarà la produzione di melatonina durante la sera. La melatonina è un ormone che diminuisce la reazione allo stress e ci prepara al sonno. Dei ritmi circadiani alterati possono portare sintomi depressivi o disturbo bipolare.

Esporsi dai 5 ai 15 minuti ogni giorno alla luce solare è il minimo sufficiente. Non c'è bisogno del bikini in spiaggia ma basta lasciare scoperte braccia, mani e volto due o tre volte alla settimana. Questo permetterà al nostro corpo di sintetizzare la vitamina D: questa vitamina è preziosissima per l'assorbimento del calcio e, quindi, contribuisce alla salute delle ossa, assieme a un'adeguata e regolare attività fisica. La vitamina D è anche connessa a un buon funzionamento del sistema immunitario.

Ma c'è un ma. Paracelso, importantissimo scienziato rinascimentale, scrisse che la differenza tra un farmaco e un veleno sta nella dose e questo vale anche per l'esposizione al sole che, nelle ore e nella quantità giusta, ha i suoi benefici.

Prima di tutto, migliora l'umore, l'attenzione, l'allerta e la calma grazie al fatto che stimola la produzione di serotonina che è un neurotrasmettitore coinvolto nelle sensazioni di benessere e buonumore. Al contrario, bassi livelli di esposizione al sole portano a bassi livelli di serotonina, i quali sono associati a un rischio maggiore di sintomi depressivi e il cosiddetto disturbo affettivo stagionale.

2022-05-12 10:48:58

poggiapiedi in consegna oggi

2022-05-12 15:41:45

seconda sollecitazione al Comune di Caorle

Gentilissimo Sindaco, Gentilissima amministrazione,

vi ho scritto in merito all'apertura dei servizi igienici pubblici a Porto Santa Margherita, sapete quali intendo.

C'è un evento, cioè una competizione sportiva internazionale, sono in corso gli allenamenti da qualche giorno proprio lì. Nè bagni, né acqua potabile. Perchè non vi vergognate? Perchè non fate qualcosa? Hanno dovuto installare due bagni chimici, proprio lì a fianco dei bagni pubblici, belli ed efficienti ma chiusi. A me i bagni chimici personalmente fanno vomitare. Non dovrei parlare così, ma voglio semplicemente squotervi. Bastava un giro di chiave e risparmiavate pure. Ma cosa temete che ci si accampino i profughi a vivere nelle toilette? Vi ripeto, in pineta a Barcola sulle panchine spesso ci passano la notte i barboni, ed hanno un servizio igienico perfettamente efficiente, così come tutti gli altri cittadini. Non hanno mai fatto danni. Scassinamento della serratura a parte, perchè in origine erano a pagamento, ma non è durata, e hanno fatto bene a tutti.

Ah! Perchè non mettete fuori le etichette "toilette"? Perchè la gente non si adiri? Ho passato anni prima di sapere che diavoleria fossero quei due casotti di legno. Non è che devono sobbarcarsi gli esercizi pubblici dei bisogni fisiologici della gente. La gente al bar ci va comunque.

Mia mamma di 86 anni è stata portata da mio fratello sulla spiaggia stamattina...bagni chiusi, Terrazzamare chiuso. Poverina, voleva sciacquarsi i piedi prima di tornare a casa e avete tolto pure il rubinetto a tempo. Non beve per non dover andare in bagno.

Malelingue dicono che Porto Santa Margherita lo trascurate, perchè non costituisce un gran bacino elettorale...un bel bacino di contribuenti sì, ve lo ripeto.

Mi vergogno io per voi, mi sdegno a dover essere ancora qui a dirvi queste cose. Io ho pagato l'IMU 2022 in un'unica rata ieri, pago sì, mi tolgo il pensiero, come faccio sempre...mica mi lamento, ma sinceramente mi aspetto anche qualcosa in cambio. Le mie sono richieste minuscole, ma che fanno la differenza. Barbara

MAY 13, FRIDAY

2022-05-13 07:01:40

terza PEC al Comune di Caolrle

Gentilissimo Sindaco, gentilissima amministrazione,

scusatemi l'ardore con cui vi ho scritto una seconda raccomandata ieri. Io non son una persona che si lamenta per niente.

Vengo a Porto Santa Margherita da quando avevo 16 anni, perchè ha una casetta anche "mio suocero", qui di fianco alla mia, che sono riuscita ad acquistare con grande sacrificio a 49 anni, con un lavoro prestigioso ma si sa, in Italia pagato molto meno che all'estero, terzo mondo escluso, ovviamente. Con due anni negli Stati Uniti, anche molto meno l'avrei comperata. Ma io amo l'Italia, e la mia famiglia, per cui i tempi per poter realizzare questo "sogno di ragazzina" sono stati estremamente lunghi.

Nel corso degli anni qui a Porto ho visto molti miglioramenti. Penso che i moli nuovi, per la protezione della spiaggia siano stati un investimento utilissimo, ed immagino costosissimo, non so forse anche con qualche contributo Europeo immagino, ma può darsi anche di no. Bravi. Le strade sono pulite, i servizi funzionano, abbiamo la piscina Comunale e la palestra, che ho iniziato a frequentare quest'anno.

Non ho mai avuto di che lamentarmi...a me questo posto piace. A Caorle è "troppo caotico" per me, ci vengo a spasso o in gita.

Avete appena sistemato il ponte tra Caorle e Porto, Bravi, mica sono noccioline.

Il vostro sito del Comune è molto bello e chiaro, Bravi.

Quando ho chiamato, al telefono mi ha sempre risposto qualcuno e soddisfatto le mie esigenze, Bravi.

E quant'altro non ho ancora scoperto.

Sono contenta di aver comperato la casa qui, veramente. Ho sentito da un'agenzia immobiliare di amici, che qui la domanda di acquisto è altissima e non c'è offerta. Evidentemente il posto piace.

E dopo tutti questi zuccherini, meritati, non smetto di richiedervi le etichette sui bagni e che li lasciate aperti. I servizi spiaggia lungo il lungomare, dalle parti di Altanea, lasciano uno dei bagni aperto, almeno durante la bella stagione, anche "bassa"...magari fosse sempre così, mettetevi d'accordo...

Vi ringrazio dell'attenzione, e confido in un riscontro. Buon lavoro

Barbara Scremin

2022-05-13 08:21:47

dormito 9h, svegliata h 5.44, un min prima della sveglia

ma BB 5/100, e barrette gialle, quindi non completamente rilassata. Ieri la giornata è stata lavorativamente zero, ma un po' ansiogena: ho scritto a Catia, e lei è risultata inerte rispondendo soltanto "io seguo la terapia"...ho inoltrato la risposta al dr. Zonta, scrivendogli che non avevo parole. Ho scritto una pec di fuoco al comune di Caorle, ho chattato con Donatella che nemmeno mi ha scritto una riga...vaffa. Io Donatella la conosco per modo di dire, non so come sia in realtà. Sono andata in palestra alle 17, e ho fatto solo 3 minuti di "ellittica" (ultimo esercizio della scheda), perchè non ce la facevo ed ero stanca. Dopocena, sul divano, davanti ad un film poco stimolante, scelto da Pio, ho pure pisolato. Più che bene.

Oggi Diego, che ho sentito alle 7 come faccio di solito parlerà con Ave, e spero ci capiremo qualcosa di questo ginochio protesizzato in profonda sofferenza di mamma. Da quello che ho capito io, la protesi non è ben ancorata all'osso. Spero che qualcosa si possa fare perchè mamma è un titano, è molto più forte di me (aveva BB100/100, cosa che su di me non sono mai riuscita a vedere), ma purtroppo per via di quel ginocchi messo male soffre molto ed è gravemente menomata nelle sue azioni. Ed essendo una pesona volenterosa, pronta ed attiva soffre ancora di più. Non è un tipo "da uncinetto"...

Oggi Cinzia dovrebbe essere al lavoro. Quindi ci sentiremo. Sarei curiosa di sapere i valori numerici della WF di Pt-Cl, che lei ha rimisurato e sono scesi...vorrebbe quasi fare una terza misura...non so che pensare, devono essere stati interessanti probabilmente, perchè lei abbia agito in questo modo. Mi avrebbe consigliato di preparare un nuovo campione per il SERS, questo significa una settimana di lavoro come minimo, e se non mi arriva almeno l'acqua a PD, non posso certo lavorare. Ma anche questo è da valutare...ci basta una WF più alta a sufficienza dell'energia della 266nm, non chissà cosa. Deduciamo che questi composti Pt-Cl non sono stabili, come abbiamo visto nella prima deposizione a caldo (100°C), e non lo sono probabilmente ai raggi X e UV di Cinzia. Dal Cotton Wilkinson PtCl2 sublima a 500°C, ma siamo a regime nanometrico e tutto può cambiare, infatti a 100°C tutto è scomparso sotto i miei occhi. Da marron è diventato bianco evanescente e Cinzia ha trovato ossidi di Pt (molti). Nella deposizione a freddo non ci sono stati "viraggi", ma la misura XPS-UPS, l'irraggiamento cioè, ha fatto il suo gioco. Mi pare di ricordare dal Cotton che gli altri alogeni col Pt formino composti ancor meno stabili. Gli altri metalli che dobbiamo in futuro esaminare, buoni per SERS UV, almeno dalla teoria, non so come si comportino con gli alogeni, devo andare a guardare. Tutto comunque è puramente indicativo perchè il macro può essere molto differente rispetto al nano. E' un altro mondo. Il lavoro mi rilasserà.

Sentita Cinzia, sento Moreno, e gli richiederò se mi è arrivato il materiale dalla Merk, almeno quello...ma credo ancora di no, sennò mi avrebbe avvertita.

2022-05-13 08:35:02

ultima mail probabilmente al dr. Zonta

Caro Dr. Zonta,

Per quanto riguarda me, ieri che non avevo lavoro, ho preso il sole in giardino, con il computer collegato ovviamente. Stanotte ho dormito 9h, e sono soddisfatta e meno impaurita.

Per quanto riguarda Catia, non so che dire, le ho inoltrato la risposta che mi ha dato, usi lei la strategia adeguata. Io non saprei che fare, ovviamente. Mi ricordo però che qualche anno fa la dottoressa Cenci faceva andare Catia tutte le mattine al Negrin per farle prendere la compressa di abilify, sotto gli occhi dell’infermiere, e Catia, come mi aveva raccontato a suo tempo, faceva finta, la teneva in bocca e poi una volta uscita se la metteva in tasca. Così le faccio conoscere la “gatta da pelare” che ha tra le mani. Io le dissi che non doveva fare così, ma le ha proseguito ugualmente per la strada che aveva scelto. Non usa il metodo scientifico, purtroppo. Non so su che base prenda decisioni. A lei…

Buona giornata,

Barbara

PS: io più di così non posso fare

2022-05-13 08:44:50

Dimenticavo

Caro Dr. Zonta,

La dottoressa Cenci, ad un certo punto voleva “cambiarle la puntura”, abilify invece di haldol e Catia, ovviamente, non volle. Roba da mettersi le mani sui capelli. Venne fatta anche a me dalla Cenci questa proposta, ma ricordo che avevo solo paura di diventare “diversamente stupida”, di una stupidità diversa che non sapevo come gestire. Poi devo dire che avevo provato abilify in compresse anni prima e che non mi era piaciuto un granché. Ma è soggettivo.

B

2022-05-13 15:59:53

non ho ancora ricevuto una risposta da parte vostra

Gentilissimo Sindaco, gentilissima amministrazione,

la burocrazia pesante è una brutta bestia...mi avevano detto per telefono (prima che vi scrivessi) che ci vuole un vostro decreto di non so cosa per aprire le toilettes di Porto prima del 5 giugno, quindi se ne riparlerà l'anno prossimo.

Io sto lavorando e non ho tempo di andare a vedere di persona se col buon senso avete provveduto (apertura porta bagno disabili almeno, acqua potabile ed etichette sulle porte), però domani sì, è festa anche per me.

Non ricordo il tipo di serratura...cioè se una di quelle per cui basta procurarsi un pas par tout in ferramenta, potrebbe anche essere. Non mi piace far le cose alla "Che Guevara", per liberare "gli oppressi", per cui non farò come i "Barcolani" col bagno in pineta, anche perchè se poi non ci fosse acqua, diventerebbe un porcile.

Attendo una vostra cortese risposta scritta a questo indirizzo,

Grazie

Barbara

MAY 15, SUNDAY

2022-05-15 06:30:51

BB48/100, 76.1kg-invariato da 1 settimana, 8h35 di buon sonno, buona e prolungata fase di riposo, ovvero abbassato molto il livello di streass

Ieri mi sono ricaricata parecchio, in giornata, non tanto la notte. Il peso non scende ma il volume sembra un pochino, almeno a giudicare dallo specchio. Già, la sera devo cercare di ridurre un po', forse un po' le quantità anche a mezzogiorno. La colazione vea bene. Solo una riduzione di quantità, perchè qualitativamente la composizione è ok.

Le mestruazioni sono in via di esaurimento, finalmente...a questo fastidio non ero più abituata. Ci sono i genitori di Francesco, qui a finaco...vorrei finalmente fare una bella doccia...magari i capelli li asciugo nel bagno a piano terra, per non fare rumore.

Gli Europei di Triathlon dovrebbero essere finiti, almeno credo...il che significa che potrei portare mamma in spiaggia, Giovanna e figlie, dovrebbero venire dopopranzo. Ma non so se mamma vorrà venire, forse non vuole sporcarsi.

Potrei andare a vedere se c'è la messa stamattina, mamma mi ha fatto capire che vorrebbe almeno guardarla in TV, ma non so se la chiesa funzioni 12 mesi/anno, di solito i sacerdoti vengono "stagionali" pure loro, è qui che ho conosciuto Don Gaetano.

Nei buoni propositi c'era quello di andare a camìminare, ma non vado prima di essermi sitemata, che ne ho di biosgno. Prima faccio colazione e mi lavo i denti.

Ieri sera con mamma ho scelto un bel film, molto breve, così ci siamo coricate presto, e mi ha fatto molto piacere perchè volevo riposare. Lei adesso che è mattina dorme ancora come un ghiro, come piace tanto a lei...cioè la mattina a lei piace alzarsi ben più tardi di me, ha l'incubo di una vita di scatto ad orario presto. Vabbè che sono le 6...

Pio ieri pomeriggio è andato da Bea.

2022-05-15 15:55:19

sto imparando a vivere...

mi sono messa al sole, ma picchia veramente troppo, così mi sono rifugiata all'ombra sul pascià...e si sta bene, davvero. Quando venivo al mare con Diego, non lo facevo mai, avevo una settimanella, che era di pura spiaggia...certo, non avevo tempo da perdere. Adesso devo imparare a vivere la stagione, e per esempio posso permettermi di non prendere il sole nelle ore di punta...dopo le 10 e prima delle 16. Così non c'è neppure bisogno della crema protettiva. Qui dove sono ora, posso leggere, per esempio...posso pure lavorare, certo. Sicuramente se nel WE posso andare in spiaggia, meglio, ma oggi sono sola con mamma, e lei non se la sente di andare in spiaggia, poi sarebbe imprese epica, con le strade chiuse per la competizione sportiva, e le toilette chiuse. Terrazzamare forse è aperto...è domenica col bel tempo...

Ho detto a Diego che la prossima settimana saremmo solo io e lui, mamma torna con Paolo per andare dal dentista, giovedì credo alle 11, ma domani devo chiamare per confermare l'orario. Sarebbe tanto bello che venissero i nonni, assieme, il periodo sarebbe buono, non c'è quasi nessuno, il tempo è bello, è caldo ma non troppo. Sarebbe la volta buona, e poi se fossero assieme non ci sarebbe il problema di qualcuno che passasse la notte con la nonna, perchè non si può certo lasciarla da sola. Io lo vorrei tanto...ho detto a Diego, purchè il nonno non stia troppo male a vedere la nostra casa e la sua...Potrei preparare per loro la camera di mamma, così hanno anche un po' di spazio in più e la terrazza, visto che mamma non ci sarà.

Il povero randagio è passato "a trovarmi" poco fa...sembrava rantolasse poveraccio. Non ha mangiato crocchette, è stato un po' sotto la sedia, poi è andato davanti dove c'è il piattino...secondo me cercava un po' di latte, da quello che posso capire...glielo farò trovare domani, qui dietro, che c'è meno sole. E' anche un po' bavoso poverino. E' molto sozzo e spellacchiato, non ce l'ho fatta ad accarezzarlo, anche perchè temevo scappasse. Spero che riuscirò ad aiutarlo a riprendersi. Deve essere pure piuttosto vecchino, mi è sembrato gli mancasse un canino inferiore. Poveraccio... Riconosco quando mangia lui dalla ciotola, e non il tigrato, perchè sparge crocchette fuori dalla ciotola.

MAY 16, MONDAY
2022-05-16 06:14:28
solo poche righe ora...
sono le 6, ho dormito benissimo e mi sono alzata alle 5.30 circa. BB74/100, buona e siamo sulla buona strada, poco stress, sonno 7h22, ben dormite, forse potrebbero essere "le mie", se non vado a letto prima non penso mi alzerò più tardi di così, esaminerò il caso, potrebbe essere "la mia normalità biologica", non siamo molto lontani dalle 8h standard. Poi comunque faccio anche il piccolo pisolino pomeridiano. 75.8 kg, ieri sera mi sono un po' trattenuta, ma soddisfatta comunque. Sembra io sia sulla buona strada, una strada che percorro volentieri, e mi sembra normale. Questo nonostante la domenica ed il sabato siano stati piuttosto sedentari. Bene.

Finito di buttar giù questo promemoria vado a camminare un'oretta, mi sembra una cosa giusta, senza voler strafare che stasera dopo il lavoro vado in palestra. Arrivo giusta per timbrare, arrivo fino a baia blu, e ritorno per il parco, così non ho il sole negli occhi. Sono 4.5km circa, le imprese le farò quando sarò in ferie, perchè mi vanno via più di 2 ore, mi stanco troppo, ho bisogno di andare in bagno a metà strada, e poi non finisco le ore di lavoro in tempo per la palestra, circa alle 17. Mi sembra un buon programma di massima, sostenibile ed equilibrato.

Il gatto randagio sdentato, non ha bevuto latte stanotte...mi sta a cuore poverino.
2022-05-16 08:29:00
meno di 4 km, 45 min, 236Kcal
Ho timbrato solamente dopo l'orario di "apertura della sede", più che sostenibile. Meno di un'ora di nordic sul lungomare, però a buon ritmo e senza interruzioni. Buono. Sono andata a vestirmi e mi facevo schifo, tutta sudaticcia. Non c'era aria stamattina, e nemmeno ora. Ho fatto una bella doccia, e sono rinata. Ho buttato tutto a lavare, farò un ciclo rapido di lavatrice, non appena accumulo un po' di roba. Le cose per la palestra sono pulite, ma poi dopo non lo saranno più. Poi arriva Pio stamattina e quindi avrò roba da lavare anche sua. Voglio essere metodica. Non ho asciugato i capelli, quelli li ho solo sciacquati bene, perchè ero sudata anche al cuoio capelluto.

Apetto che arrivi Cinzia in ufficio, non arriva mai particolarmente presto, dobbiamo discutere i suoi risultati XPS-UPS.

Finchè non arriva almeno l'acqua dalla Merk a PD ho le mani legate.

Pensavo, camminando sul lungomare a quanto era bello quello che stavo vivendo, e tanto duramente conquistato. Al Dr. Zonta, al suo latuda che mi aiuta molto ed al decennio di sofferenza e di terapie inadatte. Certo sì, le emozioni sono meno travolgenti, ma per me, forse è meglio così, troppa sensibilità uccide e frastorna. Ce la ho comunque, ma l'emotività non è più prorompente e travolgente come un fiume in piena...io perdo le coordinate se "non mi imbriglio un po'", e così sono pure più efficiente, perchè riesco a non disperdermi in mille rivoli, senza riuscire a centrare l'obiettivo, ho sempre avuto questo "difettuccio", volevo capire tutto e subito, col risultato di non avere la pazienza di aspettare che le cose sarebbero arrivate un po' alla volta...dispersa in mare, quando dovevo studiare...ogni cosa che dovevo fare mi dava spunti per l'approfondimento e la comprensione di altre 10, col risultato che non andavo avanti alla giusta velocità. Un bene od un male? Certo era tutto

così affascinante...ma dovevo lavorare sabati, domeniche, giono, notte, in modo disumano...praticamente studiavo sempre, lavoravo anche, ma non riuscivo ad arrivare alla meta. Adesso "vivo un po' di rendita" per quanto riguarda lo studio, sono in cura, lavoro in squadra, ed ho trovato la mia "via di mezzo", e vivo anche meglio che posso, in armonia com me stessa e con il mondo...francamente sto meglio adesso...

MAY 17, TUESDAY

2022-05-17 08:27:36

caspitina se sono cicciona!!

Pio mi ha fatto delle foto stamattina, ed ho potuto rendermi conto di come sono cicciona...che mi sia da stimolo a migliorare. Oggi niente pastasciutta. Comunque stamattina pesavo come ieri, 75.8kg, il che consola almeno che io mantenga il peso. Ma devo bruciare grassi, e lavorando, non riesco a fare più di così. Il fine settimana non è stato molto attivo, Pio era da Bea, Diego reperibile, ed io ho tenuto compagnia a mamma in giardino. Comunque faccio dei buoni 45 min di nordic sul lungomare la mattina, timbro verso le 7.40 e poi a fine giornata, 16.30-17, vado un'oretta in palestra. Ieri ho fatto 6 minuti di ellittica, ne avrei 12 in programma, ma tenuto conto che la volta precedente sono riuscita a farne solo 3, posso dire che sono riuscita a migliorare. Stasera proverò a resistere di più e a fare di meglio. Ho conosciuto un "vicino di esercizi" di Caorle, che ha perso 15kg, tirati su nel biennio covid, palestra e dieta genetica, trovata in internet. Adesso guardo pure io cosa è.

Cinzia dovrebbe mandarmi i dati elaborati ed ha fatto pure un meeting con Francesco ieri pomeriggio, portando anche il nostro campione Pt-Cl. WF iniziale 5.12 eV, della seconda misura 4.8eV, peggio del Pt ultrapuro (4.9eV), che non era nemmeno selezionato dimensionalmente. Io però purtroppo non posso fare niente finchè la Merk non mi manda l'acqua, e Cinzia mi ha detto che ci mettono in media 1 mese. Il Pt -Cl a regime nanometrico è instabile sotto il fascio X e probabilmente anche UV, per riscaldamento. Devo dare disposizioni a Francesco magari facciamo un piccolo skype meeting, e si arrangia lui a fare la misura, o vado su a Basovizza io.

Ho messo su una lavatrice di cose da "rinfrescare", è stato molto caldo in questi giorni per via dell'anticiclone africano...in città era da morire, ha datto Pio ieri che è arrivato. Ieri sera ha un po' piovuto, stamattina si sta bene, le nuvole si sono diradate praticamente tutte, tra le 6 e le 9.

Mamma se non si muove non ha male al ginocchio...ma mica può vivere così fino alla fine dei suoi giorni, visto che gode di ottima salute, troverò il luminare che questo autunno-inverno la opererà, forse anche Zorzi. Sentiremo Ave chi mi consiglia, sennò casomai le faccio fare una visita, esami alla mano, e cerchiamo di programmare l'intervento per questo autunno...ad ogni movimento è tutta un lamento e la cosa mi dà ai nervi, oltre a ferirmi, ma più che altro mi dà ai nervi...non posso mica metterla in carrozzina adesso, crepo io prima di lei.

Il gatto micio, vecchino, sdentato e magro, ieri non l'ho visto. E' arrivata un po' di gente, e sospetto forse anche i suoi padroni...

MAY 18, WEDNESDAY

2022-05-18 16:37:01

tutto ok

stesso peso di ieri, devo diventere un po' più "in restrizione calorica", il protocollo va bene, alla luce del libro che sto leggendo "la dieta del DNA". Anche stasera vado in palestra. Una volta che sono lì la pigrizia se ne va.

Stavo pensando al vecchio micio, sono due giorni che non lo vedo, ed il mio timore è che sia morto. L'ultima volta che è passato di qui rantolava che non mi piaceva niente, come se la morte fosse vicina, sono rimasta molto impressionata, ed ho pensato subito fosse vicina la sua fine. Ho guardato con nostalgia le foto che gli ho fatto. Aveva un così bel musetto, anche se si vedeva che era stremato e sofferente. Si capiva anche dal colore della sua mucosa orale, quando ha sbadigliato davanti a me..l'assenza di alcuni denti denotava una tarda età. Poverino...deve essere stato molto buono di carattere. Piacere almeno di averlo conosciuto.

Mamma e Pio sono appena partiti per Bassano, Birba non ha sospettato nulla, ovvio lei è rimasta qui con me, i viaggi sono traumi troppo grossi per lei. Tornarà quando io e Diego faremo la settimana di ferie a fine maggio-primi di giugno, sennò per noi è un impegno e mamma le mancherebbe veramente troppo.

Andrei a collassarmi al mare invece di andare in palestra...farei pure un bagnetto, il sole picchia assai. E' una grande tentazione, lo ammetto. Mamma si è tanto raccomandata che non salti la palestra...mi dò un'ora per rinvenire. Non vedo l'ora che arrivi il fine settimana per andare in spiaggia con Diego a godermi un po' il mare...qui la mattina faccio nordic sul lungomare, ma non più di 45 minuti, o non timbro in orario, alle 7.30, altrimenti non finisco la giornata lavorativa in tempo per la palestra, cerco di andare alle 16.45, arrivo a casa circa alle 18.30, ora che faccio tutta la scheda. La settimana certo è ben ritmata così.

Mi dispiace un po' di non poter fare laboratorio, ma d'altra parte se non arriva il materiale per poter lavorare, spreco gasolio e tempo per niente. Domani in mattinata vedo di sentire Moreno, Francesco e Cinzia, che non ci ha ancora inviato i dati elaborati. Anzi prima di tutto sento lei, e le chiedo quando pensa di inviarceli, per seguenti decisioni con Moreno e direttive per Francesco, concordate. Magari facciamo uno skype meeting, che mette un po' di pepe.

Stamattina ho mangiato banana e kiwi, caffè ovviamente e sono partita circa alle 6.30 con Pio, lui poi ha proseguito e ha fatto 12 km, io 3.5 soltanto. Ho visto pure uno scoiattolo nel parco. D'altra parte non posso fare di più, materialmente non ne ho il tempo. Non sono in ferie, sono in TL...anche se nella residenza estiva marina. Devo accontentarmi. Se non avessi la palestra potrei prolungare il nordic in mattinata, ma la palestra, per i miei obiettivi è indispensabile a costruire i muscoli, più della camminata, come mi ha spiegato la dott.ssa Bordignon, e se voglio aumentare il metabolismo basale è l'unica...Comunque a casa poi, verso le 8.30 ho mangiato lo yogurt, invece di mangiarlo alla prima colazione, ho spezzettato. Non ho preso il beverone, che con tutta la frutta e verdura che mangio non penso serva, poi non mi andava proprio. Alle 10 ho mangiato mezza mela, che sono veramente grandi...tra un po', alle 16, ne mangio un'altra mezza. A pranzo spaghetti non integrali-per la quiete domestica- porzione ridotta, verdura fresca e qualche quadrettino di feta, un bocconcino di pane...vedremo se la cosa funziona. Stasera hamburger e zucchino al vapore, forse un pochino di pane, poi la pesa domattina. Ho cercato almeno un pochettino

di restrizione calorica sulle porzioni, dovrebbe essere ok. Certo ho molto grasso, ma affamarsi e rischiare di pedere muscolo è sconsigliato dagli esperti, poi si riprende con gli interessi. Bisogna tener d'occhio i picchi glicemici e tenere basso il cortisolo, quindi "cuor contento il ciel l'aiuta", non stressarsi.

Domani è la mia giornata completamente solitaria, certo, c'è Birba con me. Spererei che Diego venosse da me già venerdì sera...glielo chiedo. Non ha risposto ai miei messaggi, che sia in bici? Che sia ancora al lavoro? Tentare non nuoce...avremmo il sabato già dalla mattina, potremmo prendere un ombrellone al Terrazzamare, ed anche mangiare una pizza a pranzo...sarebbe bellissimo, finalmente un po' di vita da spiaggia...Venerdì mattina vedrò di fare anche un minimo di pulizia, spolverare, spazzare, e mettere nei cassetti le cose lavate, roba da poco, un minimo di ordine, tutto qui, anche nei bagni.

Diego è andato in bici, e con doppietta e tripletta antirughe, ha deciso che al più tardi verrà venerdì sera dopocena...bene. Mamma e Pio sono quasi arrivati a casa, bene. Birba è in giro per i giardini delle case ancora disabitate...

Adesso stimbro, mi cambio e vado in palestra...mi sono ripresa un po' con la mia mezza mela ed un po' di aria e sole sotto l'ombrellone.

2022-05-18 20:12:14

dopocena insolito e piacevole

siamo io e Birba, che è appena entrata in casa...ho chiuso immediatamente la porta. Ho fatto una doccia, messo un po' di crema anticellulite comperata due o più anni fa ed usata una volta, cenato in solitaria: un garnde zucchino al vapore avanzato pochi fagioli avanzati, due bocconi di pane, una scatoletta piccola di tonno al naturale e un po' di patatine...non perfetto, ma domani a pranzo mangio tonno e ceci, forse un po' di insalata, la sera l'hamburger con della verdura, certo un bocconcino di pane, perchè sembra che un pochetto pochetto di carboidrato non guasti. Mi perfezionerò con lo studio.

Cenato alle 19 in punto, mi sono seduta un po' fuori sulla sdraio e mi sono rilassata...che pace! Sono scappata dentro dopo aver preso due becconi di zanzara vorace, su un gluteo e su un piede..pure beccano attraverso i vestiti, queste bastarde. Una mezz'oretta me la sono goduta in contemplazione e mi sono detta: "abbasso il cortisolo..."

Non mi pare vero di non guardare film stasera...mi porto il kindle a letto ed un'oretta leggo "la dieta del DNA", sono arrivata a metà, poi dormo senza la paura di svegliarmi troppo presto...certo stasera non mi porto il computer in camera. Tra l'altro, non mi è mai capitato di doverlo usare in tutti questi giorni, ma meglio averlo se c'è il resto della famiglia, mi tranquillizza.

Ho molto grasso...già 10 kg da smaltire...con la Santa di pazienza, con lo studio e con l'impegno ritroverò la mia normalità, 3kg li ho buttati giù da febbraio...un po' pochi ma forse la strategia non era quella giusta, adesso sono ai livelli dell'estate scorsa. Io però, come persona sono molto più regolare ed equilibrata, per cui mi sento "sulla buona strada". L'estate scorsa non dormivo come si deve-solo litio-poi mi compravo cibo spazzatura fuori pasto...tutto un casino...stitichezza regnante. Adesso tutto è regolare, dormo quasi 8 ore per notte, il pisolino è più breve, mi sveglio ad orario, mi alimento direi abbastanza correttamente, per il mio attuale livello di conoscenze, faccio attività fisica

regolare, senza strafare...il tempo materiale non ce l'ho. Dovrei certo non mangiare la pasta tutti i giorni a pranzo, ma variare con i legumi, ed il boccone di pane, e altri cereali integrali. Devo imparare ad organizzarmi. Tipo "protocollo 2019"

Birba è andata in camera, quindi posso chiudere baracca e burattini. Lascerò la porta della mia camera aperta, così non si sentirà troppo sola o abbandonata.

Mi sono guardata intorno e proclamo "giornata di fuoco" domani. Inizierò col lavare i bagni, mettere in ordine la roba lavata nei cassetti, spazzo e spolvero ed il gioco è fatto. Vediamo se inizio col nordic...sapere di dover fare queste cose mi mette una certa dose di ansia, e voglio risolvere il problema al più presto. Poi cercherò di contattare i colleghi e fare il punto della situazione ufficialmente con un meeting skype. Venerdì in giornata andrò a fare la spesa, in tranquillità, ho 10 ore di esubero. Sabato e domenica mi riposo con Diego, e non vado in palestra-che non so neanche se sia aperta, ma non mi interessa, ho Diego e sto con lui. Chiudo con la palestra venerdì sera, che 5 allenamenti la settimana non sono niente male

MAY 19, THURSDAY

2022-05-19 06:40:24

ho perso 1hg di grasso, 75.7kg

non ho messo su neanche un po' di muscolo però, nonostante l'attività fisica, secondo la bilancia elettronica. Devo assumere più proteine, es. da vegetali a pranzo, come i legumi, che sono anche fonte di carboidrati, la pasta solo qualche volta. Oggi mangio ceci, tonno al naturale e verdura, se mi va, idem se mi va anche il bocconcino di pane. Così assumo proteine. E' un'ottimo pranzo. Stasera hamburger ed insalata, idem il bocconcino di pane, ma poco. Sono "in rodaggio". Sono contenta di aver dormito 8h02 stanotte. Vediamo di prendere il ritmo anche su questo. Mi sarò addormentata alle 21.30, dopo aver letto un po' sul kindle a letto. Non bisogna per forza guardare film tutte le sere...almeno questo vale per me. Ah, poco dopo le 5 mi sono svegliata ben riposata. Ho deciso di non andare a camminare sul lungomare, ma di riposare un po' stamettina e fare le pulizie, che ho già cominciato. Questo mi distenderà i nervi di sicuro, più che una passeggiata, consapevole di avere il casino a casa. Birba stamattina mi aspettava sul suo lenzuolino da mamma ed è voluta uscire dalla finestra. Sembra un po' "pensierosa", nel senso che di solito sembra più allegra la mattina. Ieri sera "ha girato per tutte le camere", poi è andata al suo posto, e stanotte non mi ha mai disturbata...vabbè che sa che mi alzo presto, ma era eretta che mi aspettava, come al solito. Se ci fosse mamma si sentirebbe "più completa", ma comunqua anche con me ha confidenza. Farà festa quando torneranno lunedì in giornata. Ho già messo in ordine, devo lavare i bagni, spolverare e spazzare/raccogliere la polvere sotto i letti ed è fatta. Non male.

2022-05-19 21:12:40

stanca...

portato auto all'autolavaggio, fatto spesa, comperate scatoline per mamma dai cinesi e pezze in ferramenta. Fatto skype meeting. Stamattina presto ho lavato i bagni, pulito e riordinato ovunque, dopo il meeting ho spazzato tutta la casa, piena di polline, e fatto lavatrici lungo la giornata. Ho provato a mettere lo sgrassatore sulla tovaglia marron visto che le macchie di olio non se ne erano andate quiindi fatto un ciclo rapido-vedremo quando sarà asciutta domani.

Domani devo pulire un po' gli interni della macchina (specialmente il portellone insabbiato) con acqua nel secchietto e pezza nuova, eventualmente un po' di ammoniaca, e spolverare bene il cruscotto etc. Poi lavo anche i pavimenti di tutta la casa. Devo sollecitare iom per l'ordine che Cinzia ha visto che non è stato ancora preso in carico, e risale ad aprile.

Birba è brava, stasera l'ho chiamata prima di chiudere, non immediatamente, ma è arrivata e si è messa sul suo lenzuolino nel letto di mamma.

Il randagio è passato due volte a mangiare, speriamo che pian piano si tiri su...mangia poco, quello che riesce, poveretto...è pure spellacchiato e sporchissimo! Faccio il tifo per lui, e lo aiuto come posso, latte e crocchette.

Io stasera ho mangiato un po' di lenticchie, un uovo al tegamino un boccone di pane e qualche patatina. Mi sento più che nutrita. A pranzo ho mangiato un bel pezzo di carne di manzo alla piastra con verdure fresca, solite 4 patatine ed un boccone di pane, max. 30 g. L'apporto proteico dovrebbe essere abbastanza buono, quello calorico un po' ipo, almeno spero. Vedremo alla bilancia domani, se qualcosa ho perso e se è aumentato un po' il muscolo. Se domani ce la faccio vado in palestra, ho meno da fare in casa di oggi, decisamente, ed anche meno da fare lavorativamente. Devo dare un occhio alle istruzioni del decoder satellitare, e vedere se nella credenza ho anche una tovaglia rossa, mi pare di ricordare di sì. Forse stirerò le tovaglie. Devo mettere nel bagno, al loro posto gli asciugamani di Diego e l'accappatoio.

Dopocena arriva Diego

MAY 20, FRIDAY

2022-05-20 10:55:05

molto stanca...adesso mi riposo h 10.47

stamattina, pesavo 8 hg di meno, ed i muscoli sono aumentati: perfetto, ho trovato la strada per me. Finalmente. Stamattina, dopo aver dormito in pace 8h30, ho lavato internamente la macchina, con la pezza vileda nuova del ferramenta, il nuovo secchietto, acqua e ammoniaca. Ho messo su i guanti in nitrile, perchè non si sa mai. E' venuta molto bene, decisamente. Poi sempre con il panno, ho passato i balconi, la ringhiera della terrazza, il tavolo e le sedie e pure i cancelli. Ho raccolto e piegato il bucato, vediamo se mi va di stirare oggi pomeriggio a qualche ora. Almeno una tovaglia, quella marron che è venuta perfetta con lo sgrassatore-ho imparato una cosa non da poco per le macchie di olio-potrei stirarla...sono assai stanca, non me la sento di lavare i pavimenti adesso...mancano solo quelli. Magari dopo il pisolino...sì, adesso un'oretta mi riposo...ho tirato fuori un lettino, messo il costume...sì mi ricarico un po' che ne ho di bisogno.

Stefano non mi ha ancora risposto, ho chiesto aiuto per gli ordini, perchè sono stati approvati esattamente un mese fa.

MAY 21, SATURDAY

2022-05-21 21:34:08

Prima giornata al mare con Diego

il mio primo finesettimana in spiaggia!! La scorsa settimana Diego era reperibile, ed io sono stata in giardino con mamma, che sennò era sola con la gatta. Quanto ho desiderato questo momento! Ho passato due giorni a fare pulizie, volevo fargli trovare la casa perfetta, ed è tempo pure di pollini, per cui ho cambiato 3 volte l'acqua e ammoniaca per lavare 75m

quadri...e che havevo raccolto quasi tutto con la scopa...ho passato pure i cancelli! Finchè si asciugavano i pavimenti sono stata a fare la spesa, organizzata per menù che avevo stabilito. Pensavo di mettermi un po' carina, di fare una bella doccia...ma ho preferito preparare bene la tavola e fargli trovare le pentole sul fuoco-giusto, perchè è arrivato subito dopo, alle 19.31. Abbiamo cenato, ed ho sciolto almeno i capelli. Mi sono sistemata dopocena. Birba è stata brava, è rientrata quando l'ho chiamata, anche se era un po' confusa. Stasera mi ha rivelato il suo nascondiglio, sul muretto tra la folta siepe, ma non mi ha ubbidito...mi toccherà scendere a chiamarla più tardi. Stasera ho preparato salmone, burrata e mozzarella di bufala, più qualche quadrettino di feta e verdura cruda. Un'ottima cenetta fresca, ci voleva perchè a pranzo siamo stati al terrazzamare a mangiare la pizza. Quindi pochi carboidrati stasera, qualche crostino con burro e salmone-Diego, io un po' di mantovana biscottata-veramente poca roba, due bocconcini. Ho dimostrato amore a tavola verso di me e verso di lui, ho assaporato pian piano...sto imparando. La giornata di spiaggia è stata molto istruttiva, all'ombra faceva un po' troppo frescolino, così ho realizzato che ci volevano crema e sole: è stato perfetto. Ho fatto anche un bagnetto in mare, per abbassarmi la temperatura, ci voleva, anche se l'acqua era un po' sporchina. Ad un certo punto, lì al sole ho sentito chiaramente che superata una certa soglia, è arrivato un profondo rilassamento e non sarei più andata via-questo secondo me non è casuale, è successo qualcosa di fotochimico nel mio organismo, non so cosa, ma un processo a soglia-bellissimo! Adesso sto contrattando con Diego perchè vada dal ladro di Ipino a comperarsi una giacchettina leggera come la mia, perchè con le escursioni termiche del mare è l'ideale-ho detto che è il regalo che voglio per il mio compleanno. Se ho una cosa bella, deisdero tanto ce l'abbia anche lui. Spero mi accontenti, così...

MAY 23, MONDAY

2022-05-23 08:30:52

bel WE. 7 hg guadagnati...

Sì, sì, però è stato bello...adesso in riga! Stamattina mi sono svegliata alle 5.30 circa, la mia ora, circa..ero malinconica però...così non sono partita pimpante per la camminata sul lungomare, stasera sì, andrò in palestra. Oggi sono tranquilla, lavorerò, farò una telefonata a Stefano per sapere se può aiutarmi con gli ordini, che sono in coda da un mese in istituto...pazzesco davvero. Siamo io e quella puttana della gatta di mamma...altro che voleva la mia compagnia ieri sera...voleva solo biancheria pulita dove stendersi, sono io che non avevo capito cosa mi chiedeva con il suo miagolio in corridoio...io che mi ero illusa...comunque stamattina le ho lavato il suo lenzuolino a quadretti rossi, che ieri sera non gradiva più. Ovviamente non ha dormito con me, ma in camera di mamma, sul suo posto...sopra un asciugamano pulito. Che bestia però...a me non avrebbe fatto male avere un po' di tenerezza da parte sua...le bestie bisogna imparare a capirle, sanno esattamente quello che vogliono.

Spero di ricaricare un po'. Sono ancora a 5/100, eppure ho dormito fisso. E' che forse ho la frequenza cardiaca "brillante", e questo viene interpretato come stress.

Ho sentito Diego e mamma. Non sto male da sola, comunque l'atmosfera con loro è più vivace, decisamente. Li aspetto, se il dentista non darà appuntamenti ravvicinati a mamma, è probabile che lei e Pio arrivino già stasera, o comunque nel tardo pomeriggio. Sarebbe bello. Poi mi piace anche la mattina andare a camminare il mio tratto con Pio, a cui voglio

molto bene. Mamma mi ha detto che ha preso due kg, e che non deve mangiare più pastasciutta tutti i pranzi-le ho detto sì, max. 2 volte la settimana. La metto in riga. Pure lei. Poi così pure la gatta è più contenta, il primo giorno di assenza di mamma era in stato confusionale. Poi dal prossimo fine settimana inizia la mia settimana di ferie con Diego, e dovrò alimentarlo più di me, non posso permettermi di mangiare come lui. Devo pensare a come comporre i menù, un po' più "di quotidianità" e meno estrosi di questo WE, ci penserò su. Mi dovrò comunque cuccare la gatta...beh, dai, è anche abbastanza obbediente, e poi ho intenzione di tornare quasi sempre per pranzo. Magari sì, la camminata mattutina ce la dobbiamo fare, sennò qui si fa troppo i sedentari...in più non penso proprio che andrò in palestra con Diego qui, magari forse un paio di volte, ma non è detto. Vedremo.

Ho fatto una bella chiacchierata vivace con Alberta Sella, è cara e buona, con suo figlio ed il marito, che ho sempre avuto l'impressione, guardandolo, che fosse "un artista", ed in effetti fa il pittore! Sono stati tutti molto cari e disponibili con me, mi hanno pure invitato a cena ieri sera, ma ero sporca e stanca ed ho dovuto rifiutare, un'altra volta. Abbiamo programmato di andare assieme in qualche posticino buono e "selvaggio", loro conoscono molti posti nei dintorni, mi hanno pure consigliato un ristorante di pesce, caro e buono, per il mio compleanno. Il figlio di Alberta è lui che fa l'orto! Alberta mi ha detto che le nostre case le ha progettate una signora che non c'è più, e non era neppure un architetto, come pensavo io...cavolo che donna! Peccato non ci sia più, da quanto ho capito, sennò andrei a conoscerla. Ha tutta la mia stima...deve essere stata senz'altro una fuoriclasse. Era sua anche la casa dei Dinale, che io pensavo fosse stata arredata da un architetto...loro l'hanno comperata così, arredata, almeno 35 anni fa. Super. A me piace moltissimo quella casa, so apprezzare i dettagli come pochi, certo, la mia è pù funzionale alle mie esigenze di lavoro. Ma al Barbarigo 20 io ho lasciato un pezzo di cuore...penso che io e quella signora avremmo molte cose in comune, saprei leggerla come pochi...veramente una signora. Io avrei voluto comperare quella casa lì, perchè la amavo, ma non è stato possibile, ed ho fatto del mio meglio con la mia, che è tutta un altro stile, contemporaneo, ma bella ed accogliente, che ben dispone l'animo. La 20 è decisamente anni 70, che io adoro, ma gli anni 70 hanno qualcosa di particolare...una certa puzzetta sotto il naso viene alla gente che vive la dentro...e che non capisce a fondo...casa mia dispone l'animo a sentimenti diversi, di armonia e serenità, di luce...non alla competizione ma alla condivisione...di là la gente diventa un po' presuntuosa ed aggressiva, perchè secondo me non capisce l'ambiente, lo dà per scontato. Poi forse anche altro ma non lo so. So cosa ho provato io negli anni, e che cosa ho imparato sugli ambienti. Non so...lì c'è vanità, o questo è quello che diventa la gente che lo abita...ma forse è anche questione di carattere...no so, io da quella signora ho imparato molto.

2022-05-23 13:28:25

verdetto

Stafano al telefono, mi ha detto che sono in un gruppo di priorità, e che per quanto riguarda lo staff degli ordini dovrebbero aggiungersi un paio di persone, perchè tutto l'istituto è preso con le bombe. Devo portare pazienza, oramai non dovrebbe essere questione di moltissimo tempo. Grabriella mi ha risposto via skype che sta recuperando, è stata in malattia a lungo.

Io non saprei cosa fare...forse provo a scaricarmi quei due articoli che mi ha passato Alberto, leggerli e metterli nel mio archivio. Sono teorici, ma sono buoni. Il succo già lo so da Alberto allo scorso meeting.

Se voglio posso prendermi un'interruzione ed andare in palestra prima della fine dell'orario lavorativo...devo assolutamente andarci. Mi dispiace di non poter far nulla lavorativamente...ma comunque, ci sarà da fare prossimamente, adesso ci sono tutti i tempi tecnico-organizzativi del lavoro sperimentale dei mie colleghi, Cinzia e poi Francesco. Io se avrò l'acqua prima che finiscano loro...e anche sia quando sarà, preparerò il Pt modificato fluoruro, quello più promettente dagli studi teorici...speriamo che sia stabile, certo che date le esperienze pregresse lo maneggerò con cautela e a temperatura ambiente...poi la stabilità all'irraggiamento la vedremo all'XPS-UPS, ed anche al SERS UV...certo. Francesco con il SERS nel visibile si è fatto l'occhio ed una certa pratica, per cui può lavorare senza di me e Moreno.

Io prima sono stata a dare un occhio alla casa dei Dinale...mamma mia! Non vorrei essere la prima persona che ci entra e pulire...mi si stringe il cuore a vederla nelle condizioni in cui è...non si organizzano con concordia. Al piano terra c'è odore di muffa, dal divano probabilmente, al piano di sopra no. Con questa teoria di lasciare tutto spalancato è entrato di tutto in casa dalle fessure di balconi...io non avendo quel problema ho lavorato due giorni a pulire, certo...sono lenta ma non avevo quel disatro. Sì ho avuto i muratori, non avevo lo sgabuzzino, per cui era tutto in soggiorno. Sì ma ho pulito pure balconi e ringhiere, l'interno era decente, tuttavia...io ho buoni serramenti ed ovviamente li ho tenuti chiusi senza problemi di muffe. Diego non sa chi verrà e quando, ha cancellato i messaggi senza leggerli. Non penso dirà a suo papà che sono disposta a seguire i lavori ed a trovargli chi sistemi i balconi e le porte...lui si è tirato fuori, e lascia che si arrangino i fratelli e sorelle, cioè a far niente, come da sempre fanno. Hanno trovato la pappa fatta, vogliono continuare a trovarla fatta, e "sono in tanti", che per una settimanella a testa o poco più che gli spetta, per nessuno vale la pena fare niente...lasciano a Maria una settimana con gli amici, e che quell'altra si arrangi. Diego non vuole più saperne ovviamente di quella casa e delle sue "storie tese"...e contese...tutti padroni senza contribuire alle spese di un centesimo. Poveretto il nonno Sandro...cosa vuoi che faccia a 90 anni...è già tanto che paghi le spese. Che si vergognino i figli con il loro attaggiamento parassita e la loro noncuranza. Ci vorrebbero molta concordia e buona volontà...Alberta dice che è molto difficile e che io sono fortunata ad andare d'accordo con mio fratello, forse perchè anche lui "non ha famiglia". La casa è mia però. Non "nostra". Lui ricambia la mia ospitalità con qualche lavoretto, ed ovviamente con riconoscenza ed affetto. Io comunque l'ho sempre fatto "sentire a casa", accolto con affetto sincero, così pure vale con mia mamma, che anche lei ricambia aiutandomi con la spesa, e con qualche interventino qua e là, tipo l'impianto dell'antennista. Così va più che bene a tutti. La loro cameretta ce l'hanno, a me fa piacere che ci siano a condividere con me questo benessere, io lavoro, loro fanno vacanza, quando sono io in vacanza con Diego, loro tornano a casa e ci lasciano la nostra libertà. I fine settimana, se siamo tutti assieme, va benissimo...certo che le nostra ferie da morosi le teniamo per noi, è un nosto sacrosanto bisogno, visto che è l'unico periodo dell'anno che viviamo assieme con continuità, il resto conviviamo il fine settimana, e pasti in famiglia, coviviali e gioiosi, in 5. Penso che sia bello così, il massimo che possiamo trarre dalla nostra

organizzazione familiare. Io ho invitato i suoi genitori a venire almeno un fine settimana al mare da noi, con Diego, ma non se la sentono di venire...troppo anziani ed abitudinari...sinceramente mi dispiace. Certo ho detto a Diego che il nonno Sandro, se vedesse in che condizioni è la sua casa in confronto alla nostra senz'altro ne soffrirebbe, è una persona che ha sudato, che ha avuto fortuna, capace e certo orgoglioso, da quel che lo conosco, e penso di conoscerlo piuttosto bene. Ha detto pure che sarebbe stato meglio che la casa l'avesse venduta a me...e se la vedesse adesso in che condizioni è, con tutto quello che gli costa, secondo me lo ridirebbe. Vedremo come va la stagione delle ferie dei Dinale. Cavoli loro, finalmente, io e Diego abbiamo la nostra casa, dopo aver cacciato giù anni di bocconi amari...e Diego non dimentica...io sarei più morbida e disposta ad aiutare, nonostante tutto. Ma comunque cercherò di essere indifferente, e lasciare che si arrangino tra loro padroni. Io non c'entro, non ho diritti, il mio diritto è a casa mia, che Diego mi ha aiutato a comperare ed ha voluto intestata a me...tutelando anche se stesso dalle "ingerenze familiari", e tutelando me, che non sono sposata, ma fedele compagna di vita da 18 anni almeno. Sì, poi lui tante cose a me non le dice, perchè sono un cuore tenero...me l'ha detto. Lo stimo ancora di più, e non voglio sapere più di quanto non mi dica. Quando andrò in pensione spero mi prenderà a vivere con lui a Marostica, nella sua reggia...lo aiuterò a sistemarla un po', con criterio. Adesso lasciamo perdere, e lunga vita ai nonni usufruttuari, io per prendere il treno ho bisogno della mia "casa" a Bassano, e come lui vive coi suoi genitori, anche io ho bisogno di vivere con mia mamma, che poveretta, mi brontola sempre perchè non sono come lei, ma ha bisogno di me, e tanto. Sono la sua bussola, in un certo senso e le risolvo un mucchio di problemi che lei non sa affrontare, la conduco e la sostengo moralmente, senza farglielo pesare...io di questo sono capace, e faccio questo, al resto provvede mio fratello, ad aiutarla col l'orto, col giardino...è bravo e le fa molti lavoretti, adesso che è in ferie forzate, e dico, ha sempre fatto molto per mamma, cose di cui io non sono capace. E' bello così...ci compensiamo, ci vogliamo bene, e ci diamo una mano, sempre. Li "odio" solo quando sono in crisi maniacale, e loro non mi lasciano nel mio universo parallelo in pace...

2022-05-23 13:31:57

pranzo rapido con avanzi

sì, se ci fosse la famiglia sarebbe tutto più allegro. Poi mi sono riposata un po'. E' brutto anche non aver niente da fare...devo portare pazienza, non mi viene in mente niente. Saprei sì cosa fare, ma non ne ho la possibilità. Vado un po' in giardino e vediamo se mi viene in mente qualcosa.

MAY 25, WEDNESDAY

2022-05-25 07:40:49

il nonno Sandro sta male

ieri notte e mattina non riusciva a stare in piedi e cadeva. Con Diego si ipotizza un qualcosa tipo l'ictus, o ischemico. Mariateresa l'ha portato in mattinata al pronto soccorso e l'hanno ricoverato in neurologia e non in geriatria, per fare un piacere a Diego...la geriatria è zeppa di moribondi, anche se le infermiere sono le più dolci e carine di tutto l'ospedale, lo so dall'esperienza con papà. Ieri sera Diego non mi ha risposto al telefono, ero dispiaciuta, ma forse ho pensato "è alle visite" all'ospedale da suo papà, con tutta la famiglia probabilmente. Diego teme che possa venir fuori qualche brutta sorpresa, tipo tumore, ma il nonno non è che avesse avuto fatori di rischio particolari ed in più ha 90 anni suonati, e

ben portati. Devono fargli una risonanza magnetica cerebrale, di solito con i ricoverati fanno presto. Se l'ipotesi è un qualche danno ischemico, ci vorrà probabilmente un periodo di riabilitazione, da quello che ho visto, ad Asiago. Bisogna che altre aree cerebrali vengano attivate a compensare quelle danneggiate, ed allenate a svolgere la funzione motoria. Quello che fa un po' spavento e che ho visto su altri conoscenti anziani, è che quando queste cose cominciano, vanno a ripetizione purtroppo...cioè ne viene uno, e poi ne seguono altri...certo io non so perchè, forse costoro non sono stati adeguatamente trattati farmacologicamente? Una persona è la mamma della dottssa Bordignon, e penso che non le siano mancate le cure adeguate...fattostà che è in carrozzina con una badante, e di ictus ne ha fatti che io sappia almeno un paio, dopo il primo fece la fase di riabilitazione. Ho chiamato Diego anche poco fa, il telefono squillava, ma non mi ha risposto. Sinceramente la cosa mi mette ansia, anche se non penso ci siano state sorprese da ieri mattina a stamattina, ipotizzo una condizione stazionaria. Adesso riprovo a chiamarlo, che è passata una mezz'ora. Temporeggio ancora un po' con una sigaretta...Qui tutti ronfano alla grande, gatta compresa, che di solito mi aspetta all'alba per uscire...forse sentono il tempo, oggi dovrebbe piovere...

Diego mi ha richiamata, stamattina era in bagno e ieri sera aveva semplicemente dimenticato il telefono in camera. La TAC di ieri al pronto soccorso ha dato esito negativo, e stamattina fammo RMN. Quindi sono esclusi i tumori, vedremo i danni di carattere circolatorio, oggi.

Ho detto a Pio che non vado a camminare stamattina, devo ancora riprendermi dall'impresa dei 12Km di ieri, più la palestra di ieri sera. Sono piuttosto dolente, ed anche Garmin mi dice di prevedere del riposo per oggi. Stamattina pesavo come ieri, 75.3kg, con tutta l'attività di ieri mi sarei aspettata un piccolo decremento almeno...non ho registrato il peso con l'app della bilancia per vedere la composizione corporea, non avevo con me il telefono. Comunque come mi diceva la dottoressa, se voglio bruciare grasso, devo anche mangiare meno di quello che sarebbe necessario-cioè meno di quello che mi fa di bisogno-del mio fabbisogno cioè, me lo devo mettere in testa...sto attenta, ma se sento che "avrei ancora bisogno di qualcosina" per sentirmi a posto, faccio come ieri sera...tre crostini ed una fetta di salame...devo mettermelo in testa.."devo mangiare meno di quello che ho di bisogno-per mantenere il peso...ovviamente, cosa che l'organismo tende a farti fare..." cioè devo stare "sotto il mio fabbisogno". Certo con le opportune strategie, tipo frazionare molto, per non abbassare il metabolismo, composizione equilibrata dei nutrienti, forse anche prendersi l'integratore datomi dalla dottoressa...Ben ieri mi ha detto che l'80% "si fa a tavola", magari di farmi dare in portineria della palestra le coordinate della nutrizionista che avevano loro, per avere qualche consiglio...non penso di essere fuori strada, ma forse qualche consiglio mi serve, perchè non so come devo essere "ipocalorica", dove devo tagliare...insomma, penso che la nutrizionista della palestra potrebbe essere la persona giusta, ho studiato in questo periodo, ho le domande giuste, ed i miei parametri di valutazione. Ho molta pancia, mi faccio ridere...e che non riesco a vedere bene il resto...Tutto grasso, un notevole strato, che ovviamente devo utilizzare "per nutrirmi"...è talmente una botticella che mi dicevo: "e se fosse un tumore?"...se fosse un tumore peserei 40 kg, e avrei la pancia comunque, come la zia Giacomina...invece ho grasso ovunque, da vendere, cioè da utilizzare per vivere, in "sostituzione" alla fetta di salame con crostini di ieri

sera...certo non si può digiunare, perchè esiste comunque un fabbisogno di micronutrienti altro dal glucosio, che si ricava dal grasso...cioè vitamine, proteine, fibre...almeno da quello che ho capito...poi l'organismo deve funzionare, con i suoi organi "emuntori", bisogna costringerlo ad utilizzare il grasso bene come fonte di energia, cioè di glucosio-il carboidrato più semplice che c'è...non so bene come mettere le mani sul problema. Cerco di aumentare i muscoli-con i loro mitocondri per aumentare il metabolismo basale, questo sto facendo, ma sto usando poco il grasso ancora...devo diventare un po' più efficiente in questo...non so come mettere le mani ulteriormente sul problema, oggi faccio una puntatina in palestra a chiedere le coordinate della nutrizionista, ho bisogno di un aiutino...

MAY 26, THURSDAY

2022-05-26 05:02:24

74.5kg, -0.8kg WWW

essere stata "ipocalorica ed attenta" ieri, seppur sedentaria, ha premiato. Allora forse ho finalmente capito come devo comportarmi a tavola. Sono sempre un po' stressata, secondo garmin, con una misera BB, non ben riposata, un po' tesa e con una frequenza cardiaca un po' più sopra le righe. Essì, il nonno è all'ospedale, Diego rischia di non poter fare la prossima settimana di vacanza con me...poi ieri è stata una giornata in cui ho rispolverato vecchie umiliazioni ed amarezze, ferite che, seppur superate, non si possono dimenticare, tantopiù quando gli atteggiamenti di queste persone persitono e consistono in attriti e noncuranza reciproca tra loro, in un atteggiamento competitivo-che a me non piace-sul territorio. Comunque il passato non si può cambiare...forse pensandolo come la molla che ci fa reagire e lottare per il miglioramento, che indubbiamente ho ottenuto sulla mia vita e su quella di Diego, e della mia famiglia, potrebbe renderlo meno triste. Sì io vorrei che tutti si volessero bene, ma come mi disse Don Gaetano l'anno scorso, "questo talvolta non è possibile". Ma quando vedo i frutti di questo, a me piange il cuore e la mia indole vorrebbe intervenire a fare qualcosa, vorrebbe cambiare le brutture...ma purtroppo si impara quando si è pronti, vedi quanto ci ho messo io con "l'elaborazione della dieta", mesi di prove test e studio. Ben, l'istruttore della palestra, mi ha detto un paio di giorni fa che l'80% del lavoro si fa a tavola, ed ho tirato su subito le orecchie. Vorrei non stressarmi troppo oggi, magari una breve camminatina con Paolo, stamattina dovrebbe arrivare il corriere, poi stasera la palestra, certo che sì. Paolo per via del suo lavoro che va male, è molto teso, pure lui e ne parla in continuazione, poverino, per sfogarsi, lo so, è successo due volte anche a me, a PD e VE.

2022-05-26 11:56:45

sto pian piano ricaricando...

scrivere una decina di righe alle 4 stamattina mi ha aiutata a ritrovare la pace con me stessa, e parzialmente con il mondo. Poi mi è salita una stanchezza...ho ripreso sonno e ho spento tutte le sveglie...Paolo è venuto a svegliarmi alle 7.25. I pensieri tristi mi stremano. Non mi fanno bene per nulla, devo superare me stessa anche su questo fronte, averci la filosofia giusta...certo che la vendetta è una bella valvola di sfogo, al solo pensarla, ma è contro la mia etica interiore...io sono una non violenta, ci pensa poi la vita a presentare i conti a tutti noi. Perchè nessuno è perfetto, anche se ci sono i malintenzionati...devo ammetterlo per pregressa esperienza sulla mia pelle. Potrebbe anche essere che costoro non si rendessero conto del loro agire...cielo...rivelando così la loro reale natura ed i loro sentimenti più profondi e segreti...consapevoli almeno di questi? Peut etre. Azioni frutto di calcolo

spontaneo ed istintivo. E forse che non mi sentirei liberata se facessi a pugni? Sì, certamente, nell'immediato non ho ombra di dubbio, mi si "riempirebbe il cuore"...certo dico a pugni per dire, non lo farei mai, non lo so fare, e come minimo le prenderei io...mi piacciono le lezioni educative, quelle sì, non la violenza fisica o morale, l'insultare, il rinfacciare, sono tutte cose inutili...Diego queste mie ferite le conosce, non gliele nascondo, e forse assime abbiamo agito per lenirle, come io ho sempre lenito le sue, di cui nemmeno era consapevole...soffriva e si vedeva, collassava su se stesso senza rendersene conto...ed io avevo il crepacuore soffrendo come una bestia tenendomi tutto dentro, perchè a quei livelli lui non sarebbe stato in grado di recepire nulla, avrebbe solamente negato l'evidenza, che per lui non era evidente...lo so perchè ci ho provato di striscio, con questo risultato. Certo ho cercato di scappare da lui per liberarmi l'anima, ma lui non me lo ha mai permesso, facendo lo gnorri e continuando sulla sua strada...forse ero la sua ancora di salvezza inconscia, e pur non rendendosene conto, non mollava la presa per istinto di sopravvivenza. Quanto è amabile adesso! Quanto lo siamo diventati assieme! Anche io, con lui a fianco mi sono raddolcita, e sentendomi protetta "da una figura maschia", "dal mio cavaliere", posso fare "la principessa" in santa pace, cioè cucinare per lui cosine semplici e buone, occupandomi della sua nutrizione sana, occuparmi del mio lavoro, della casa, del bucato cioè di lui e di me stessa, come una donna in armonia sa fare. E lui gradisce, e molto, ricambia sinceramente queste mie dimostrazioni di amore intelligente e naturale. Oh quanto ho dovuto soffrire senza rassegnarmi mai, con lealtà, con animo puro, prima di poter gioire di tutto questo! Condividiamo tutto, a parte i segreti che lui vuole tenersi, e che gli lascio volentieri, perchè lui sa che sono fragile, forte e fragile sì, ma non sono un uomo, ho il cuore più tenero ed io ne sono consapevole, poi con la mia malattia, con queste crisi autunnali che si spera riusciremo a dominare quest'autunno col latuda, con questo sconvolgimento cellulare che mi prende ho una certa dose di imprevedibilità che lo spanventa. Una mia amica l'anno scorso mi ha detto: "pensa che c'è gente che si droga per vivere quello che vivi tu..." Voleva consolarmi, c'era anche Diego, e ci siamo fatti una risata...anche se poi l'autunno ha presentato il conto, e non c'era niente da ridere...notti insonni a scrivere ed ascoltare musica, cucina putrida, giusto per non morire (pane sugo di pomodoro in scatola scatolette di tonno, caffè e nutella), lavello pieno di scatolame sudicio e mufoso...certo vestita di tuttopunto con le cose più belle, hacker alle costole, e travisamento della realtà...pensieri alla velocità della luce...cosa intendo per travisamento della realtà? L'attribuzione di significati alle cose del tutto personali e conformi ai desideri inconsci...forse neanche tanto inconsci...semplicemente desideri che le cose stessero nel modo che avrei voluto io...mi vergogno ma lo dico: io avrei voluto da anni fare amicizia con un "magnate della finanza", non per i suoi soldi, a me il mio tenore di vita mi basta, ma perchè anni fa lessi delle cose su di lui in rete che mi colpirono...mi sembrava "un gentleman con due palle grosse come meloni" e mi era scattato un irrefrenabile desidero di conoscerlo e farci amicizia, perchè mi piaceva troppo...almeno per "sentito dire". Gli scrivevo mail (ad un indirizzo privato trovato con gran lavoro) in continuazione-mai ricevetti una risposta, fosse pure un "vaffanculo", ma gli hacker giocavano con me...io dicevo "è lui", "ma quanto ci sa fare con il computer"..."mi fa la corte informatica?" Io continuavo ad inviargli regali all'indirizzo di lavoro, senza nemmeno rendermi conto che io avrei conservato l'anonimato involontariamente-per quello non me li faceva rispedire indietro come suo solito...così pensavo li gradisse e mi avrebbe degnato di un minimo di attenzione.

Dalla finestra del mio studio sentii qualcuno fischiettare sulla strada semibuia...pensai subito che fosse lui...mi sporsi ma non vidi nessuno...pensai che era un rituale di corteggiamento stratosferio e poetico. La sera dopo stessa cosa, non stetti a pensare ed andai alla finestra...vidi la psichiatra mia vicina di casa e le chiesi perchè fischiava...mi disse che cercava il cane. Altro che lui...ma io dura mi dissi che lui l'aveva pagata per fischiare sotto la mia finestra, e che l'aveva pagata anche per mantenere il segreto. Povera me...povera la mia testolina...se almeno lui mi avesse risposto due righe sincere, mi sarei rinsavita? Probabilmente no, in quel momento lo speravo, ma scientificamente "avrei avuto il mio giocattolo preferito". Il problema è cellulare, cerebrale, tutto sconvolto...le logiche fuori dalla realtà normale e dai suoi tempi tecnici. Io non voglio essere fermata quando sono così, perchè per me questa è la realtà. Ho comperato enciclopedie antiche su e-Bay, per Draghi e Putin, ed altri libri, che giacciono impilati nella mia camera degli ospiti adesso...Ho dovuto chiedere un prestito alla banca per poter proseguire in tranquillità nella mia follia...Ho messaggiato su facebook con loro-ovviamente senza nessuna risposta...agli hacker non pareva vero...mi hanno messo su una serie di truffe ai miei danni che lo psichiatra volle vedere...perchè se me lo fossi solo immaginato la situazione sarebbe stata ben più grave...ovvero schizofrenia presumo. Fattostà che al solito la mia famiglia lottava per farmi uscire di casa, in tutti i modi, lottava per sapere che stavo combinando...Andarono dai carabinieri per avere accesso ai miei dati bancari e quando seppero del mutuo, decisero che dovevano riuscire a fermarmi e tirarmi fuori da casa mia. Io prendevo latuda 87 (e litio ovviamente), latuda preso troppo tardi per stupidità mia, e contro le prescrizioni dello psichiatra..Ero un carroarmato lanciato a 200 all'ora, mica lo fermi tanto facilmente... Paolo e mamma non avevano le chiavi del mio portoncino blindato, ed io non gliele avevo date di proposito quando lo feci mettere su. Fattostà che riuscirono ad aprirlo...sì, chiedendo le chiavi a Diego. Urlavo per allontanarli, perchè mi lasciassero in pace a fare le mie cose, minacciai pure di strangolarli se avessero "profanato" il mio mondo...poverina che non riuscivo nemmeno a stare in piedi manca poco...non avrei fatto male ad una mosca, come mio solito...le parole erano la mia unica arma di difesa. Preferii andare all'ospedale piuttosto che averli vicino a me a lamentarsi, essì sapevo pure che era vietato fumare allo psichiatrico, e sarei campata di gomme alla nicotina. 3 settimane lunghissime, fatta come un caco, le peggiori 3 settimane di psichiatrico della mia vita...mi avevano detto 3 o 4 giorni, per quello accettai...mi dà dolore scrivere queste cose, non entrerò in eccessivi dettagli. Bombe di latuda, di litio e di Largactil, atterrata. Viso sfigurato dai farmaci, tumefatto. Ore fuori dallo studio della dottoressa perchè mi dimettessero, la mia soglia di sopportazione era raggiunta...e mai...finchè la dottoressa mi ricevette, era consapevole e me lo disse, che in vita mia quella volta era la peggiore, io le dissi che se non mi dimetteva alla svelta mi sarei compressa la carotide con tutta la forza che avevo e sarei riuscita a togliermi la vita-mi dimise il giorno dopo...ero cotta "a puntino". Tornai a casa di mamma, almeno potevo fumare...ricordo che la vita mi riapparse davanti alla mia biancheria in cameretta..che mamma aveva messo in uno scatoloncino...che bello...e da qui è cominciato un lungo e duro percorso durato mesi e mesi, fino ad essermi conquistata duramente l'attuale stato di persona normale, normodotata. Mi rimane il terrore del periodo autunnale a venire...certo, perchè pare impossibile ma dal 2011 in qua è sempre arrivato...stroncandomi l'esistenza, la mia e della mia famiglia. Meglio non pensarci. Paolo è tornato dalla camminata mattutina di 8km sul lungomare, gli ho fatto trovare il caffè, ha preso un po' di mirtilli e mi ha detto se

stavo ancora scrivendo "le mie prigioni"...si preoccupa per me poverino. Gli ho detto che dopo le ferie della prossima settimana dovrebbe arrivarmi il materiale per poter ricominciare a lavorare in laboratorio, che tutto l'istituto ha dovuto subire questi tempi di attesa, e che ne avevo parlato con il mio direttore, che assumerà due unità di personale allo scopo di snellire le procedure di approvvigionamento. Gli ho detto pure che il mio professore a PD vuole che scriva, e che pubblichi anche un libro perchè tornerebbe utile a molti. Lui mi conosce da 25 anni. Lui puchè scriva mi manderebbe pure in prepensionamento, ma io, a parte che non credo si possa fare, non voglio. Scrivo lo stesso, il tempo lo trovo, lo faccio per me. Ho detto a Paolo che Albatros mi avrebbe far voluto pubblicare le mie lettere ai miei psichiatri per la Feltrinelli, ma che io non ho più voluto, primo perchè non avevo i soldi per sostenere le spese, secondo perchè speravo di non avere più crisi e di aver risolto tutto con il solo litio, e non aveva funzionato. Quindi non se ne faceva nulla, a mio parere. Mi hanno lasciato il numero di cellulare, se mai ci avessi ripensato. Paolo mi ha detto che devo pubblicare, senza ombra di dubbio. Io gli ho detto che probabilmente lo farò, ma non adesso, il mio percorso non è ancora compiuto...lo sentirò io quando sarà il momento. Il tutto deve avere un senso di stabilità, non puoi scrivere una cosa così, ci deve essere la possibilità di trarre delle conclusioni ed ora questa possibilità non c'è ancora. Poi è fine maggio...settembre e ottobre mi auguro con il cuore possano essere diversi quest'anno...adesso sto bene, ma ovvio che ho paura solo a nominarlo, l'autunno. Sto meglio dello scorso anno a quest'ora, tutto è più misurato, cioè io sono più misurata, dormo meglio ed ho una vita diurna decente, ho fatto un lungo e difficile percorso psico-farmacologico, come mai, sotto la guida del mio super psichiatra, che mi aveva avvertita che aveva bisogno di un anno per potermi inquadrare bene. Io mica ho fretta! Sono una scienziata, so cosa è la prudenza, so quando è il momento giusto. Quello perfetto mai, ma quello adeguato arriva. Quello che da alle cose un loro senso, seppur parziale, sennò dovrei pubblicare postuma. Anche Paolo scrive molto bene, è stato molto stroncato dalla sua insegnante di lettere delle superiori, il perchè non lo so. Gli ho detto, che giunto il momento lo farò "curatore" del mio manoscritto, così potrà scrivere le "note del redattore", lui che è mio fratello, che è "sano di mente", e che putroppo ha vissuto il mio dramma sotto un'altra angolazione. Gli ho detto che io non ndrò mai a fare le "promozioni", troppo dolore, non ce la farei...lui mi ha detto che anche Mauro Corona non ci va...ci siamo fatti una risata. Anche a Paolo piace Capuozzo, io gli ho detto che l'unica cosa che guardo in TV è TG2 motori e che lo conosco bene Capuozzo...pedala alla grande, anche se dimostra 10 anni di più adesso che è appena tornato dall'Ucraina. Paolo è stato contento e si è rasserenato del fatto che io scriva, da questa nostra breve chiacchierata, si preoccupa sempre della mia salute psichica. Ah volevo dire per per Draghi e Putin le enciclopedie erano quelle della seconda guerra mondiale di Arrigo Petacco, perchè spiega tante cose su Hitler e sulla demenzialità della guerra, l'altra è "l'enciclopedia della donna", dell'epoca fascita, dove si vede la cultura vasta ed amorevole prettamente femminile, importante al buon andamento delle cose di ogni giorno...mica stupida per niente. A me, figlia degli anni 70, che vuol dire due anni dopo il 68, mi hanno insegnato a fare il maschiaccio e a vestirmi provocante, che essere donna ignoravo cosa volesse dire...pensavo ad una sottomessa rammollita, ma adesso so che non è così, pagando un prezzo molto alto di sofferenza personale. Poi le arti marziali, l

MAY 27, FRIDAY

2022-05-27 11:36:29

sono agra, h10.51

Stamattina, essendo andata a letto verso le 23 per un bel film in famiglia, ho spento le sveglie ed ho dormito un'altra oretta e mezza: incredibile ma vero. Pesavo 74.1kg, il trend decrescente c'è. Sono proprio contenta, sono riuscita a bilanciare la dieta e ad assestarla. Devo essere costante, ma mi viene abbastanza naturale. Pio e mamma sono partiti stamattina, Diego non sa quando verrà per la nostra settimana di vacanza, visto che suo papà è ancora ricoverato per accertamenti, ha RMN cerebrale stamattina. Ieri la visita cardiologica non è andata male, compatibilmente con l'età. Ho provato a chiamarlo, ma non avendomi risposto subito, ho staccato perchè significa che sta lavorando. Certo il nonno ha bisogno di un po' di riabilitazione per la deambulazione, si sospetta un ictus o un danno ischemico. Diego ha detto che non mancherà al mio compleanno, il resto non si sa. Ha 3 sorelle e 1 fratello, certo, ma è lui che vive con i genitori, e le sue ferie cadono a fagiolo...mi dispiace, certo che capisco la situazione. Gli ho chiesto se voleva tornassi a Bassano per le ferie, ma mi ha detto di no. Sa che ne ho bisogno...sì sono in sede estiva, ma non sono in vacanza. La vita quotidiana qui comunque è più gradevole. Dopo le vacanze verosimilmente ricomincerò con il laboratorio a PD, il materiale spero arrivi, o così dovrebbe essere ragionevolmente. Dovrei ripartire rigenerata. Stamattina ho fatto la tinta ai capelli, 20 giorni circa di intervallo, perchè era ora, e poi non voglio essere in disordine, tantopiù con Diego. Se avessi guardato avrei dovuto farla ancora la settimana scorsa, ma ho cercato di tirare un po' avanti. Però stamattina ho tenuto da parte l'applicatore, e da buon chimico faccio i conti della serva e potrei sistemarmi le radici soltanto non appena queste inizino a dare "fastidio". Certo che a farsi la tinta si pastrocchia e lo trovo un po' snervante rispetto ad andare dal parrucchiere, ma ho trovato "il mio colore", ed i parrucchieri italiani vogliono usare il loro colore...i cinesi dove vado a Bassano sono un po' più elastici, e mi mettono il mio che mi porto io. Tendenzialmente però tendo ad arrangiarmi per risparmiare qualche soldino, visto che con la casa ho anche un botto di spese, che una volta non avevo. Preferisco così, comunque. Ho tanto desiderato questa casa. Il lavoro langue...ma dovrebbe essere l'ultimo giorno di languore prima delle ferie, e l'inizio dei laboratori. Ho detto che sono mortificata per questo al mio direttore, che mi ha rassicurata e mi ha messo nella lista delle priorità, di lì ad un paio di giorni sono state attivate le procedure di rifornimento dopo un mese di attesa tecnica per carenza di personale espletante la burocrazia di rito. Così tinta in testa ed inizio delle pulizie di casa. Nota dolente: camera di Paolo. Lui è un bravissimo ingegnere (e non solo) ma a casa con il vestiario è un disatro totale...semina le sue cose ovunque. Ho sistemato trapunte e coperte nel suo armadio, che non si apriva quasi più...adesso è tutto ok, ma mi è quasi uscita un'anta scorrevole dalla corsia, con mia grande rabbia, perchè queste cose mi urtano i nervi e vorrei sistemarle il prima possibile, ma purtroppo con la mia scala e la mia altezza non sono arrivata a vedere lassù. Più tardi viene Giulio, che ha il cantiere qui davanti. Penso ce la faremo. Perchè Pio non usa tanto l'armadio...semina...anche a casa sua, sennò presumo avrebbe sistemato le cose. Ho messo tutto il possibile in ordine, ho spazzato il piano terra...ma sono stanca...devo spazzare il piano di sopra, e mi sento in colpa a non lavare anche i pavimenti...non dovrei avere tutto il polline della settimana scorsa...anche se lo vedo sui cancelli, che non pulirò stavolta. Rimando al pomeriggio, quando mi sarò ricaricata...la mattina della tinta ai capelli mi sfinisce parecchio. Dai dai Barbara, datti tregua.

2022-05-27 17:56:15

sono esausta

ho appena finito le pulizie, devo dire che mi sto perfezionando, avendole fatte più estese la settimana scorsa, ho avuto meno da fare ed ho fatto meglio le cose che ho fatto. Mi manca da dare una spolveratina, specialmente alla mia scrivania, perchè venuto Gianluca a tagliare l'erba, c'era la porta aperta ed è entrato un polverone...per fortuna i pavimenti non li avevo ancora lavati...però adesso sono veramente stanca, mentalmente e fisicamente. Oggi c'è stata molta umidità, e lavorare strema. Vorrei andare a prendere un po' di pane, ma non ce la faccio adesso. Poi deve passare Giulio per sistemarmi l'anta dell'armadio di Pio. Meglio che non mi muova. Provo a riposare un po'. Ovviamente ho saltato la palestra, l'ho fatta a casa...ma adesso sono contenta. Ho imparato che le pulizie qui bisogna farle una volta la settimana, i pavimenti sono belli ma non perdonano, poi c'è ancora polline che gira, mai come la scorsa settimana comunque. I bagni ovviamente anche se usato con cura hanno bisogno di essere lavati, ma comunque ora è tutto pulito e mi sento più serena. Le lenzuola le cambio con Diego, quando verrà.

MAY 29, SUNDAY

2022-05-29 11:18:51

riflettendo sulla rinascita dopo traumi ripetuti

https://lamenteemeravigliosa.it/vivere-dopo-un-trauma/

Si produce un sollievo quando si comunica o si scrive un segreto. Sono entrambi strumenti di auto-conoscenza e di auto-terapia e contribuiscono in modo positivo a superare il trauma e a tornare a vivere. Di fatto, omettere gli eventi traumatici, negativi o sconvolgenti nella propria storia personale può causare seri problemi in forma di dissociazione.

Dopo un evento traumatico, ci sono elevate probabilità che la vittima si senta fortemente influenzata dallo stesso: la maggior parte del suo mondo interiore e buona parte di quello esterno ne è contaminata. D’altro canto, se i problemi peggiorano, è possibile che vi sia un disturbo da stress post traumatico, un caso massivo di stress acuto i cui effetti possono durare anni e persino tutta la vita.

È comune che le persone rivivano la situazione che ha causato il trauma sotto forma di flashback. È altrettanto comune presentare disturbi del sonno o la sensazione di essere caduti in una specie di insensibilità emotiva. La cronicizzazione di questi sintomi dipenderà dall’intensità e/o dalla gravità dell’evento. Non dimentichiamo, inoltre, che lo stress agisce in modo cumulativo, ovvero qualsiasi evento stressante successivo al trauma aggiungerà ulteriore ansia a quella provocata da esso, dal suo ricordo o dai limiti che produce.

Dobbiamo pensare che nessuno è immune da una possibile situazione traumatica, inattesa e incontrollabile. In qualsiasi caso, l’ideale sarà sempre consultare un professionista. Questi darà le indicazioni necessarie per procedere e fornirà gli strumenti più utili per tornare a vivere dopo un trauma.

Prima di tutto, per tornare a vivere dopo un trauma, è consigliabile che la persona mantenga la sua routine giornaliera, che non cambi le sue abitudini all’improvviso nel tentativo di evitare la situazione vissuta. Non deve scappare dai luoghi o dalle persone che le ricordano il trauma, bensì trattare il suo malessere con un professionista.

La rivelazione emotiva è una parte molto importante del processo Infine, ma non meno importante, trovare sostegno nelle persone care. Sarà sempre positivo dare espressione alle proprie emozioni, dire cosa ci causa dolore, verbalizzarlo, dargli nome e cognome. Pensate che è più facile affrontare qualcosa se sappiamo cos'è; faciliterà anche l'aiuto degli altri quando conoscono questo qualcosa. Tuttavia, non parliamo solo delle emozioni o dell'oggetto che le causa, ma anche del filo che unisce le due entità.

Può sembrare troppo semplice, ma solo tramite l'esposizione la persona può ritrovare buona parte della sicurezza perduta, soprattutto se viene accettato e compreso come logico dagli altri.

A tale scopo, c'è bisogno di un approccio terapeutico con cui poter apprendere a regolare meglio le proprie emozioni, assimilando meccanismi di rilassamento utili quando minacciano di esplodere. Di solito gli specialisti modellano un trattamento personalizzato con il quale affrontare il trauma, si lavora sulle parti dissociate e si insegnano strategie di auto-cura e nuove risorse con cui poter finalmente condurre una vita più stabile e più sana. Si tratta di ristabilire la sicurezza nelle proprie capacità come metodo sano di protezione e auto-guarigione.

https://pierfrancescopisano.it/lelaborazione-del-trauma/ L'elaborazione del trauma

Sin dal 1800 l'elaborazione del trauma è stata campo di interesse della psicologia. Ad occuparsene fu Pierre Janet che ipotizzò l'elaborazione del trauma in tre fasi. Egli praticava l'ipnosi anche nell'elaborare il trauma ma, per superare un trauma, non suggeriva di affrontare direttamente il ricordo del trauma, in modo "invasivo"; sosteneva piuttosto che lo si debba affrontare in tre fasi, tra loro interrelate e in modo scalare, cioè gradualmente.

LE TRE FASI DELLA ELABORAZIONE DEL TRAUMA La prima fase è la stabilizzazione, la seconda fase è l'elaborazione delle memorie traumatiche, e la terza fase è l'integrazione della personalità e la riabilitazione.

LA FASE DELLA STABILIZZAZIONE In questa prima fase la cosa più importante è orientare al presente la persona che chiede aiuto, che è stata protagonista o che ha assistito all' evento traumatico, vuoi perché lo ha subito in prima persona vuoi perché era semplicemente presente quando il fatto traumatico è capitato. È la fase in cui c'è bisogno di ritrovare il rispetto e la cura per sé stessi, per le proprie attività quotidiane, per i propri interessi; è il momento in cui si riprende in mano la routine della propria esistenza quotidiana, attraverso la cura della propria persona. Si sottolinea l'importanza di ricondurre la persona ai ritmi naturali di sonno/veglia; di riportarla ai ritmi regolari di una sana alimentazione; di prendersi cura della propria salute fisica, riportando l'attenzione nel presente e stimolandola a darsi modo di prendere distanza dal passato, che purtroppo appare vicino, per metterlo momentaneamente da parte, per poi riprenderlo in un secondo tempo, quando si è più forti. E' quindi, in questa fase, importante orientare la persona a vivere nel presente, nella cura di se. Lo scopo è di ridurre e attenuare flash back, incubi notturni, attenuare il ricordo vivo del trauma, l'idea fissa che riaffiora, come se il tempo non sia mai trascorso.

LA FASE DELLA ELABORAZIONE DELLE MEMORIE TRAUMATICHE Durante questa fase lo scopo è di completare le azioni fisiche e mentali che non è stato possibile portare a

compimento durante l'evento traumatico, si è convinti che si sarebbe dovuto fare qualche cosa che non si è fatto. Le persone sostengono di non avere potuto fare nulla durante l'evento, di essere rimaste inermi, di avere fatto poco, di non avere reagito per come avrebbero voluto, di non avere portato a termine le azioni che in quel momento sarebbero state utili. Ci si avvia a perdere la convinzione di essere indifesi e inermi. Si stimola la persona traumatizzata a riacquisire la fiducia di poter portare a compimento le azioni necessarie durante un evento tragico e traumatico, e può essere un terremoto, o può essere una morte improvvisa. Si dà modo alla persona di ricredersi e di avere in se la forza di poterlo fare non solo di pensarlo, imparando via via ad avere una visione più forte, nuova di sé. Se il trauma ha tolto fiducia nelle proprie risorse, questa è la fase in cui si ritrova la fiducia e si riprende ad avere occhi speranzosi.

LA FASE DELLA INTEGRAZIONE È la fase in cui si dà modo di orientarsi al futuro con nuove forze e nuove energie che scaturiscono dalla relazione in una visione prospettica. La persona sentendosi via via sostenuta ha modo di reinterpretare l'evento traumatico come un elemento che rafforza più che indebolire. E' la fase in cui si riesce a dare senso al trauma e a ridare significato alla propria vita, riprendendo a pianificarla, a progettarla.

Dr. Pierfrancesco Pisano

Alla ricerca di un senso e di un significato nella vita

Chi si è occupato di come si riesce a trovare e a dare senso e significato alla esistenza di un uomo è uno psichiatra che si chiama Viktor Emil Frankl. Della ricerca di senso ne ha fatto la base della psicoterapia, poiché ha compreso che una buona parte dei disturbi psichici sono dati dalla mancanza di senso. Ha dato un nome a tali tipologie di nevrosi che ha definito "noogene". Queste traggono la loro origine dal senso di vuoto e di aridità che si genera quando è assente un significato esistenziale nella vita, uno scopo, qualche cosa per cui vale la pena vivere.

Lo psichiatra è stato deportato in diversi campi di sterminio tra cui quello di Aushwitz e da questi è riuscito a salvarsi, non scappando da essi ma standoci sino alla fine della guerra; al suo rientro in patria ha portato la sua testimonianza attraverso uno scritto intitolato "Uno Psicologo nei lager".

Per lui, durante il periodo dell'internamento era importante avere bene in mente le ragioni per cui non valeva la pena "correre lungo il filo"; e correre lungo il filo significava gettarsi sui fili elettrificati. Sorge il quesito seguente: che cosa gli ha permesso di non abbattersi e di continuare a vivere in una situazione così assurda.   Egli nei suoi scritti sostiene che glielo hanno permesso tre ragioni: la prima ragione le persone amate, sua moglie in particolare, a cui si rivolgeva spesso con il pensiero, nonostante si trovassero in due campi di concentramento differenti; la seconda ragione era la sua stessa vocazione, il suo lavoro, volto a portare gli altri a scorgere il proprio senso e il proprio significato attraverso la "logoterapia" come definisce lui la psicoterapia; fu al termine della prigionia, che scrisse il suo libro più conosciuto, "Uno psicologo nei lager" e che concluse in pochi giorni; la terza ragione di vita che lo portò ad affrontare con forza d'animo quella situazione tragica e carica di orrore, quei luoghi abbandonati, consistette nel darsi modo di esprimere il meglio di sé per affrontare con l'atteggiamento migliore la sofferenza all'interno del lager.

Per lui anche quello era un compito, alla stregua di un atto creativo. Ripeteva le parole di un grande poeta Rainer Maria Rilke il quale in una delle sue poesie scriveva: “quante cose avremo ancora da soffrire.” Intravede che nello scorgere il significato profondo del soffrire vi sia una ricchezza; non certo per puro masochismo, per il mero gusto di soffrire, quanto piuttosto per potersi elevare al di sopra di essa… Egli scorgeva che anche nell’affrontare la sofferenza vi fosse un compito esistenziale. Sin da quando era bambino egli si interrogava su quale potesse essere il senso della vita… per poterlo scorgere faceva l’esempio dell’occhio: soltanto l’occhio malato può vedere qualche cosa di sé stesso, se l’occhio scorge qualche cosa di sé è perché ha dei difetti nel cristallino. L’occhio sano vede soltanto ciò che c’è fuori di sé.

Così egli scrive che per dare senso alla esistenza di un uomo c’è bisogno di poter riversare il proprio amore sugli altri in primis; ma c’è anche bisogno di essere creativi e riversare le proprie energie in una attività, un’arte, un lavoro, uno sport, un atto creativo; e infine anche quando tutto questo non è possibile, si può scegliere di affrontare con animo saldo le proprie sofferenze. La vita sostiene Viktor Frankl riserva a ciascuno questi tre compiti, sempre e in ogni circostanza. La psicoterapia aiuta a scoprirli.

BIBLIOGRAFIA Viktor E. Frankl: “Alla ricerca di un significato della vita”: Milano, Mursia, 1974 Viktor E. Frankl: “Uno Psicologo nei lager”, Milano, Edizioni Ares, 2011

https://francescominellipsicologo.it/trauma-psicologico/ COSA SIGNIFICA TRAUMA PSICOLOGICO?

Il trauma psicologico si manifesta a seguito di eventi straordinariamente stressanti che mettono a repentaglio il nostro senso di sicurezza e di identità, facendoci sentire impotenti e portandoci a vivere tutta una serie di sintomi psicologici e fisici.

Le esperienze traumatiche spesso comportano una minaccia per la vita, ma non sempre è così. Qualsiasi situazione che ci faccia sentire sopraffatti, soli o impotenti può essere traumatica, anche se non comporta un danno fisico.

Non sono i fatti oggettivi che determinano se un evento sia o meno traumatico, ma la nostra esperienza emotiva soggettiva dell’evento. Più l’esperienza ci fa sentire impauriti o impotenti, più è probabile sperimentare un trauma psicologico. Sarai d’accordo con me: Il trauma e la perdita sono parti della vita stessa.

In questo senso, non è ciò che ci accade ma come reagiamo che determina se un’esperienza particolarmente dolorosa o pericolosa diverrà o meno un trauma.

Più l’organismo è vulnerabile, più è a rischio di una disregolazione neurale che può seguire le esperienze traumatiche.

Sia che la disregolazione segua un evento intenso descritto con sintomi tipici di un Disturbo Post Traumatico da Stress o un evento apparentemente banale oppure una serie di eventi con sintomi depressivi, ansiosi o altro, si individuano 3 caratteristiche in comune:

l’evento è inaspettato la persona viene colta completamente impreparata non c’era nulla che la persona potesse fare per evitare che ciò accadesse. Ovviamente andrò più avanti ad approfondire quelle che sono le cause più comuni di questo disturbo.

Qui ne elenco brevemente alcune:

Eventi accaduti una volta sola: es. incidenti, episodi di violenza, abusi, disastri naturali specialmente se inaspettati o accaduti durante l'infanzia. Eventi continui, ripetuti o a lungo termine: questi provocano costante stress psicologico. Alcuni esempi sono: vivere in un quartiere ad alta criminalità, affrontare una malattia pericolosa per la vita o eventi traumatici come il bullismo, la violenza domestica o l'abbandono durante l'infanzia. Cause comunemente trascurate: come interventi chirurgici (specialmente nei primi anni di vita), la morte improvvisa di una persona cara, la rottura di una relazione significativa o esperienze umilianti di qualsiasi tipo.

Quelli che vedremo ora sono sintomi comuni a tutti i traumi psicologici, ma sono chiaramente più intensi, frequenti e duraturi nel disturbo post traumatico.

Vediamoli:

1) Tendenza a rivivere l'evento traumatico: – memorie invasive e spesso sconvolgenti dell'evento – flashback (ci si sente come se l'evento accadesse di nuovo) – incubi – intenso stress quando viene ricordato il trauma – sintomi fisici intensi (es. respiro affannoso, tachicardia, nausea)

2) Evitamento, perdita di interesse e speranza: – evitare attività, luoghi, pensieri o emozioni che ricordano il trauma – difficoltà a ricordare aspetti importanti dell'evento – diminuzione dell'interesse per la vita in generale – sensazioni di distacco e disinteresse nei confronti degli altri – difficoltà a vedere un futuro sereno.

3) Iperattivazione: – problemi di sonno – irritabilità o scoppi d'ira – ipervigilanza – comportamenti aggressivi, nervosi ed autodistruttivi.

4) Pensieri negativi e cambiamenti d'umore: – sensazioni di colpa e vergogna – cambi d'umore improvvisi – sensazione di essere soli – sensazioni di sfiducia – ansia legata a compiti specifici – difficoltà a concentrarsi e a ricordare le cose – depressione e mancanza di speranza – pensieri suicidari.

Ecco i fattori di rischio più comuni:

Precedenti esperienze traumatiche, soprattutto nella prima infanzia Storia familiare di disturbo post traumatico Storia di abusi fisici o sessuali Storia di abuso di sostanze Storia di depressione, ansia o altra malattia mentale Alto livello di stress nella vita quotidiana Mancanza di supporto dopo il trauma Dopo aver trattato del Disturbo da Stress Post Traumatico andiamo adesso ad approfondire le cause più comuni che portano a vivere un trauma psicologico.

Continua a seguirmi perché a breve arriveremo a parlare anche dei migliori trattamenti ma soprattutto delle strategie pratiche che puoi applicare già da oggi per affrontarlo e superarlo.

N CHE MODO I TRAUMI INFANTILI POSSONO INFLUENZARE LO SVILUPPO?

Come ho già sottolineato in altri articoli l'attaccamento, cioè il legame emotivo che si forma tra il bambino e chi si prende cura di lui, influenza profondamente sia la struttura che la funzione del cervello in via di sviluppo.

Fallimenti nell'attaccamento causati da abusi, negligenza o indisponibilità emotiva da parte di chi si prende cura del bambino possono avere un impatto negativo sulla struttura e sulla funzione del cervello, causando traumi evolutivi o relazionali.

Il trauma psicologico infantile influisce sulla futura autostima, sulla consapevolezza sociale, sulla capacità di apprendere e sulla salute fisica.

Tra le cause di questo tipo di trauma durante l'infanzia ci sono:

una separazione forzata e precoce da chi si prende cura del bambino (abbandono). una incapacità da parte della madre (prevalentemente) a sintonizzarsi, cioè a riconoscere e comprendere i segnali di attaccamento del bambino (es. cibo, vicinanza fisica, attenzione). Ragioni come malattie neurologiche fisiche o mentali, depressione, dolore o traumi irrisolti da parte del genitore. Abuso fisico, verbale o sessuale. Violenza domestica. Trascuratezza generale. Disturbi neurologici causati da esperienze nell'utero o durante la nascita. Come il singolo bambino reagisce ai traumi emotivi e psicologici (risposta individuale). Quando il legame di attaccamento funziona l'integrazione neurologica si sviluppa normalmente e la relazione porta ad una aspettativa di sicurezza, apprezzamento, gioia e piacere.

Se il legame di attaccamento non ha successo e provoca traumi, abbandono o separazioni precoci, invece, la memoria di una relazione fallita diventa la base per le future relazioni adulte.

Questi traumi non risolti influenzano enormemente anche le relazioni adulte: ad es. non si riesce a superare il trauma dell'abbandono e si finisce per sviluppare una dipendenza affettiva dal partner o una grande paura dell'intimità e dell'amore.

La terapia di gruppo nel trauma psicologico Ci sono molti vantaggi nel frequentare un gruppo e in molti casi la terapia di gruppo può essere utile tanto quanto la terapia individuale nella cura del trauma.

Ecco alcuni dei vantaggi di questa terapia:

Validazione: essere in gruppo con varie persone che condividono lo stesso problema può permetterti di sentirti meno solo e comprendere che molte persone hanno le tue stesse difficoltà. Imparare dagli altri: condividendo le stesse esperienze puoi facilmente imparare dagli altri nuove modalità per affrontare i sintomi e i problemi causati dal trauma. Puoi aiutare gli altri: così come puoi beneficiare dalle esperienze degli altri, anche le tue stesse esperienze possono essere utili alle altre persone. Aiutare gli altri può incrementare la tua autostima, così come la tua abilità di affrontare i sintomi. Per concludere, è importante cercare un aiuto professionale quando i sintomi del trauma sono intensi e duraturi, ti impediscono di lavorare o di avere relazioni soddisfacenti o più in generale di avere una vita serena.

Tutti reagiamo in diversi modi al trauma, vivendo una vasta gamma di reazioni fisiche ed emotive. Non c'è un modo "giusto" o "sbagliato" di pensare, sentire o rispondere.

In questa parte voglio darti perciò delle strategie pratiche che possono aiutarti a far fronte al dolore, a guarire dal trauma e ad andare avanti con la tua vita.

1) Sfida il tuo senso di impotenza Il recupero dal trauma è un processo graduale e continuo.

La guarigione non avviene da un giorno all'altro, né i ricordi del trauma scompaiono mai completamente. Questo può rendere la vita difficile.

Superare il senso di impotenza è una delle chiavi: è importante ricordare a te stesso che hai punti di forza e abilità di coping che possono farti superare i momenti difficili.

Nonostante le difficoltà puoi farcela e puoi dimostrare a te stesso quanto vali.

Mettere in atto azioni positive e sfidare direttamente il tuo senso di impotenza può avere un grande effetto sui sintomi del trauma.

La cosa migliore da fare in questo senso è quella di ricominciare prima possibile le tue attività quotidiane. Strutturare le proprie attività può permettere di ricominciare a sentire una sensazione di sicurezza.

2) Muoviti fisicamente Il trauma sconvolge l'equilibrio naturale del tuo corpo, bloccandoti in uno stato di iperattivazione e di paura.

L'esercizio e il movimento, oltre a bruciare l'adrenalina e liberare endorfine, possono effettivamente aiutare a diminuire molti sintomi legati al trauma.

L'esercizio ritmico che coinvolge entrambe le braccia e gambe (es. camminare, correre, nuotare, ballare) funziona ancora meglio.

3) Non isolarti e prova a connetterti con gli altri Dopo aver sperimentato un trauma potresti avere la tendenza a ritirarti dai rapporti sociali, ma l'isolamento prolungato spesso peggiora le cose.

Connetterti con gli altri faccia a faccia non significa che sarai costretto a parlare sempre del trauma, ma potrai semplicemente sentirti accettato e compreso.

È importante avere qualcuno con il quale condividere le proprie emozioni e che può ascoltare attentamente senza giudicare.

Accetta i tuoi vissuti emotivi Lo stress associato al trauma può portarti a sperimentare emozioni forti e dolorose quali: shock psicologico ed emotivo intenso, rabbia, vergogna e senso di colpa.

Le tue risposte sono reazioni normali ad eventi anormali.

Queste emozioni sono reazioni alla perdita del senso di sicurezza.

Accettarle non è semplice, ma è necessario per guarire.

Ecco alcuni suggerimenti per entrare più facilmente in contatto con questi vissuti:

datti il tempo di guarire da qualsiasi esperienza tu abbia vissuto. non cercare di forzare il processo di guarigione. preparati a sperimentare emozioni difficili. permetti a te stesso di

provare ciò che senti senza giudizi o senso di colpa. 6) Prova a scrivere Scrivere può aiutarti a stare meglio.

Puoi farlo in tutti i modi che vuoi, non ti preoccupare di ciò che scrivi o di quanto è scritto bene. Lo fai solo per te.

Anche scrivere direttamente del trauma o dei sintomi può aiutare molto.

Scrivere può permetterti di processare meglio le emozioni che stai vivendo: ciò comunica indirettamente alla mente che ti stai prendendo cura della situazione.

7) Per quanto possibile, evita di rivivere ossessivamente l'evento traumatico Pensare ripetutamente al trauma o riguardarne immagini più e più volte può sopraffare il tuo sistema nervoso, impedendoti di pensare in maniera chiara.

Focalizzandoti su attività che ti danno piacere e tengono la tua mente occupata (es. leggere, guardare un film, giocare) puoi smettere di dedicare tutta la tua energia ed attenzione all'evento traumatico.

CONCLUSIONE

Siamo arrivati alla fine di questo articolo!

Prima di concludere però vorrei lasciarti con una riflessione:

Se vuoi lavorare sul serio sul recupero dal trauma psicologico avrai bisogno di essere costante e persistente.

Il trauma ci riguarda! Eccome, il trauma ci impedisce di stare nel presente ed è questo l'aspetto cruciale nella gestione di sintomi importanti come il rimuginio e la ruminazione; Per saperne di più: https://www.stateofmind.it/2016/05/corpo-accusa-colpo/

Van der Kolk descrive come il trauma sia ben osservabile nel corpo, nella postura, nelle espressioni, nei volti, nelle posizioni che assume il corpo nello spazio Per saperne di più: https://www.stateofmind.it/2016/05/corpo-accusa-colpo/

in seguito ad un trauma sia possibile attraverso le nuove tecniche di brain imaging, osservare le differenze tra un cervello normale ed un cervello traumatizzato…".

Il cervello emotivo e il cervello razionale

Nelle sue spiegazioni sul funzionamento del cervello si possono trarre degli ottimi spunti, non solo per noi clinici, ma anche per i nostri pazienti, che nella fase psicoeducativa possono certamente trarre un grande beneficio potendo immaginare cosa accade a livello organico nel loro cervello in seguito a un trauma. Van der Kolk dà una chiara spiegazione di ciò che avviene a livello organico nel "cervello emotivo", cioè il cervello rettiliano ed il sistema limbico e nel "cervello razionale", che comprende i lobi frontali; questi ultimi, ci spiega Van der Kolk, alla luce delle scoperte nel campo della neurobiologia, sono fondamentali per la comprensione del trauma, in quanto "sede dell'empatia" – la capacità di "sentirci in" qualcun altro; la scoperta sensazionale del gruppo di scienziati italiani fu quella dell'individuazione dei neuroni specchio, che uno scrittore paragonò a un "Wi-Fi neurale"

che ci permette di cogliere non soltanto il movimento delle altre persone, ma anche lo stato emotivo e le intenzioni.

Crescendo, impariamo a prenderci cura di noi stessi, sia fisicamente sia emotivamente, ma la prima lezione di cura di noi stessi ci viene impartita dal modo in cui siamo stati accuditi. I bambini i cui genitori costituiscono fonti di conforto e di forza affidabili hanno un vantaggio nella vita, una sorta di protezione contro il peggio che la sorte può riservare loro

Consigliato dalla redazione

Trauma: il corpo accusa il corpo - Workshop di Van der Kolk , Milano 2016 Trauma: il corpo accusa il colpo! - Workshop di Van Der Kolk a Milano, Gennaio 2016 A gennaio si è tenuto a Milano un workshop con van der Kolk sul trauma e l'importanza di includere nel trattamento le esperienze enterocettive del corpo. Bibliografia

B. van der Kolk (2015). Il corpo accusa il colpo. Mente, corpo e cervello nell’elaborazione delle memorie traumatiche. Raffello Cortina, Milano. G. Dimaggio, A. Montano, R. Popolo & G.Salvatore (2013). Terapia metacognitiva interpersonale dei disturbi di personalità. Raffaello Cortina, Milano. Per saperne di più: https://www.stateofmind.it/2016/05/corpo-accusa-colpo/

Imparare ad amare se stessi può essere veramente molto difficile.

Anche se molti articoli, libri o maestri spirituali hanno sottolineato l’importanza dell’amore per se stessi, meno si è detto di quanto questo possa iniziare e svilupparsi solo dopo aver attraversato il meno attraente e spesso duro lavoro su di Sé.

https://francescominellipsicologo.it/amare-se-stessi/ Quindi, se sei veramente intenzionato a raggiungere questo obiettivo, sappi che c’è del lavoro da fare. Per amare se stessi si intende il perdonare, l’accettare e il rispettare chi sei in profondità. Comprese le tue parti belle e meno belle.

Quando puoi amare te stesso, puoi prenderti cura di te, onorare i tuoi limiti, ascoltare i tuoi bisogni e rispettare i tuoi sogni ed obiettivi.

Quando tieni a te stesso la tua felicità, salute e senso di soddisfazione sono tutte cose di estrema importanza: sai che senza iniziare a mettere te stesso al primo posto non potrai neanche realmente amare gli altri. Senza prenderti prima cura di te stesso, come puoi realmente prenderti cura degli altri?

Iniziare ad amarsi è un beneficio anche per le altre persone, non solo per te. Quindi, la prossima volta che cominci a sentirti in colpa per il tempo che dedichi a stesso e ad occuparti dei tuoi bisogni, ricordati che praticando l’amore per te stesso stai incrementando la tua capacità di amare gli altri.

Amare se stessi non è vanità. È sanità mentale (A. Gide)

I profondi benefici dell’amare se stessi Ecco alcuni benefici che sono stati individuati da una pratica costante di comprensione, accettazione e compassione verso se stessi:

maggiore tolleranza dei tuoi difetti e delle tue debolezze. maggiore autostima e fiducia in se stessi. maggiore capacità di perdonare i propri errori. Proprio per il modo in cui la psiche

umana si è evoluta, è praticamente impossibile non trattare noi stessi nello stesso modo in cui ci hanno cresciuto i nostri genitori.

Se siamo stati frequentemente ignorati, rimproverati, incolpati, giudicati o puniti fisicamente tendiamo a ripetere questo stesso trattamento: quando ci attacchiamo di solito stiamo seguendo l'esempio dei nostri genitori.

In generale, così come per l'autostima, da bambini possiamo accettarci solo nella misura in cui ci sentiamo accettati dai nostri genitori.

Le ricerche hanno dimostrato che prima degli 8 anni, ci manca la capacità di formulare un senso di sé chiaro e separato, diverso da quello che ci è stato trasmesso dai nostri genitori. Così, identificandoci con questi comportamenti, abbiamo finito per vedere noi stessi come inadeguati. I genitori possono trasmetterci vari messaggi: siamo egoisti, non abbastanza attraenti, intelligenti, buoni o bravi. Ciò ci porta a sentire dentro di noi di "andare bene" solo in maniera condizionata e a comportarci in modo da non deludere i nostri genitori.

Questa è una vera propria forma subdola di abuso emotivo.

Molte persone vivono in una realtà legata strettamente ai loro traumi. Soffrono e proiettano le loro sofferenze. Quando tu, lavorando su te stesso, minacci questa loro stabilità (instabile) potranno attaccarti direttamente, cercando di farti rientrare in quello che loro si aspettano da te.

Non permetterglielo.

Se c'è una lezione che puoi portarti sempre dietro dal modo in cui gli altri ti trattano è questa: le loro azioni riflettono il modo in cui trattano loro stessi.

Accetta che ad alcune persone non andrai bene. E cercheranno di impedirti in tutti i modi di cambiare. A volte potrebbero essere persino membri della famiglia.

Non perdere tempo a cercare di convincerle: spesso non fanno altro (o lo hanno fatto per tanti anni) che buttare su di te le loro dinamiche tossiche e irrisolte che portano dietro da una vita.

Quando potrai essere libero di abbracciare il tuo Sé più autentico ti renderai conto che chi vorrà starti accanto varrà davvero la pena.

È impossibile amare se stessi se non si parte come sempre dalla Consapevolezza.

Parti dallo scoprire chi sei, in cosa credi, cosa desideri e a cosa dai valore.

La consapevolezza implica la possibilità comprendere la tua storia, le tue esperienze e come ti sei adattato a queste.

Per acquisire consapevolezza devi innanzitutto essere onesto con te stesso e questo può essere più difficile di quanto pensi. Molti di noi sono così bravi a "raccontarsela" che non si rendono neanche conto che lo stanno facendo. L'onestà è la chiave in tutte le relazioni, specialmente quella con te stesso. Per cominciare ad amarti è fondamentale cambiare consapevolmente la relazione che hai con te stesso, comprenderti e ascoltarti con compassione e attenzione proprio come faresti con un amico a cui tieni davvero. Cambia il

modo in cui percepisci i tuoi difetti e le tue debolezze Invece che vedere il senso di colpa, la gelosia, la rabbia, la paura e la tristezza come debolezze da eliminare, prova a considerarle come opportunità per crescere.

Renditi conto che tutti lottano con queste emozioni umane universali. Chiunque prova delle insicurezze o ha delle debolezze. È assolutamente normale.

Comincia a prenderti davvero cura di te stesso (6 esempi concreti) La maggior parte di noi è disconnessa dal proprio corpo e della propria mente: viviamo infatti in un modo che incoraggia comportamenti orientati al raggiungimento di obiettivi esterni.

Imparare ad amare te stesso significa andare nella direzione opposta: cominciare a spostare la tua energia e attenzione all'interno.

Ci sono innumerevoli modi per cominciare a prenderti cura di te stesso. Alcuni esempi sono:

Prendi tempo e spazio per fare ciò che realmente ami: dedicare tempo e spazio a ciò che realmente ti fa stare bene e che ti dà un senso di soddisfazione è fondamentale se vuoi prenderti cura di te stesso. Pratica la Gratitudine: innumerevoli studi hanno mostrato come la pratica di essere grati abbia numerosi benefici per la propria salute mentale. Prova, ogni giorno appena sveglio, ad identificare 3 cose di cui sei grato. Prenditi cura del tuo corpo: faccio riferimento sia alla tua alimentazione che all'attività fisica, che al tempo che dedichi al riposo. Se sfrutti costantemente il tuo corpo fino a farlo esaurire ne pagherà anche la tua mente. Passa del tempo con le persone che ti fanno stare bene: avere accanto persone che tengono veramente a te ti può dare sempre una nuova prospettiva sui tuoi problemi e ti permette di sentirti apprezzato e valorizzato. Impara a chiedere aiuto quando ne hai bisogno: un'altra parte del prendersi cura di se stessi è riconoscere quando si ha bisogno di aiuto. Non c'è niente di male a chiedere aiuto, è perfettamente umano. Ognuno di noi ha bisogno di aiuto a volte. Permettiti di rallentare: se sei sempre occupato con le tante attività delle tue giornate e non riesci mai a fermarti, questo può essere un segno di qualcosa di più profondo da indagare. Creare un tempo e uno spazio per rilassarti e permetterti di ricaricarti è fondamentale se vuoi imparare a voler bene a te stesso. Lavora sulla costruzione di confini ben definiti Avere dei confini ben definiti è una forma essenziale di cura per se stessi perché comunica agli altri che meritiamo e ci aspettiamo rispetto.

Per poterli costruire è necessario riconoscere i tuoi bisogni e dare importanza ai tuoi vissuti emotivi. È una delle forme più evolute di amore per se stessi.

Di fronte alle difficoltà della vita o agli errori, ai fallimenti e alle debolezze, la Compassione di Sé risponde con gentilezza piuttosto che con aspri giudizi e critiche, riconoscendo che le imperfezioni, le debolezze e le vulnerabilità fanno parte dell'esperienza umana condivisa.

Ma un buon genitore è più di una presenza non giudicante.

Tiene davvero al proprio bambino e offre gentilezza, tenerezza, ascolto e comprensione. In questo modo, possiamo iniziare a dissolvere i sentimenti esagerati di colpa e vergogna, costruiti (inconsciamente) sulla base di standard che non rispecchiavano ciò che ci si poteva realisticamente aspettare da noi in quel momento.

Comprendere cioè la differenza tra ciò che i nostri genitori (o gli altri in generale) si sono sempre aspettati da noi e quello che realmente siamo.

E ciò potrà portarci, pian piano, a stabilire noi gli standard per la nostra autoaccettazione.

E quando possiamo smetterla di valutarci in base alle nostre sofferenze passate o a quello che gli altri si sono sempre aspettati da noi o a valori della società in cui non crediamo allora possiamo finalmente essere liberi.

Quindi posso amare la mia "parte malata"? Quando inizi una psicoterapia, cominci a comprendere che non c'è niente di sbagliato. Le emozioni non sono sbagliate, le tue difese non sono sbagliate.

JUNE 1, WEDNESDAY

2022-06-01 06:37:34

oggi è il mio compleanno...

poche righe, che sono in vacanza con Diego, e non voglio portar via tempo a noi due, anche se lui dorme ancora. Oggi abbiamo in programma un po' di pescetto alla griglia, ieri sera siamo stati in pescheria, c'era poco anche lì, per via di uno sciopero, figuriamoci al ristorante cosa mangi...Comunque ieri sera ho messo il vestitino rosa romantico e da 4 soldi, ma veramente carino, per andare in pescheria, visto che oggi si pranzerà col copricostume all'aperto e volevo avere un ricordo "elegante". Già, è dall'anno scorso che abbiamo questa casa, dobbiamo creare storie e memorie qui dentro, delle nostre vite. Si sta sereni ed in buona armonia in questo ambiente che ho creato. E' una casa, non un punto d'appoggio di vacanza. Le persone si vogliono bene e si rispettano. Dopo giorni di BB 5/100, ho capito che non me ne rendo conto ma sono inquieta, perchè non ho risolto dei conflitti interiori, e quindi ho capito che se voglio avere pace la mia testa deve capire. Ho dovuto studiare un po', ma ho capito che lo stile anni '70 riflette la sensibilità ed i sentimenti del tempo che lo hanno creato: i colori e gli stili vagamente psichedelici, che in realtà ho sempre amato molto-se moderati, sono figli del dilagante individualismo di quel tempo. Domina la ricerca del benessere personale, non l'armonia ed il rispetto per l'altro, un po' più dell'interior design giapponese e della sensibilità della sua cultura. Anche io sono figlia degli anni '70, sono nata nel 1971, boom economico e "volere potere", che nel corso della mia vita però non ho un granchè conosciuto, per me è stata dura, io in quegli anni non posso dire "di esserci vissuta", ci sono solo nata. Mi è sempre piaciuta la musica anni '70, lo stile di abbigliamento, che adotto spesso, essendomi riuscita da grande a comperare qualche "capo cult" di qualità e bello...le zampe di elefante, le zeppe, lo spolverino di pelle nera...ma con gli stili ci gioco, a seconda dello stato d'animo...ho pezzi delicati e romantici, ne ho altri stile giapponese...depende. Ho con Diego questa casa, la cui storia è da costruire e da capire...io giorni fa soffrivo molto perchè avevo flashback di conflitti e ferite infertemi nella casa del nonno, qui di fianco, dove ho moltissimi ricordi, belli sì, ma anche un pochino dolorosi. Perchè? Mi chiedevo perchè. Mi è venuto in mente Forrest Gump che mi pare avesse comprato la casa di famiglia della sua Genny, dove lei aveva sofferto tanto..per distruggerla? Non so, forse lui pemsava di farle un piacere, e Genny si mese a prenderla a sassate, forse anche piangendo. O forse questo è quello che ho recepito io. La casa dei nonni è puro anni '70, mi è sempre piaciuta moltissimo...ma io non ho mai aggredito nessuno là dentro. Lo stesso non si dice per quello che ho provato io, intendo che ho preso "grattoni" dagli adulti...da Diego no, dalle bambine piccole no. Questi ricordi

mi tormentavano giorni fa e mi metteva ansia e mi toglievano energie. Ho cercato di trovare una soluzione...ne ho parlato al telefono con Diego e mi sono liberata l'anima...nel giro di 2 ore ho ricaricato +64, incredibile. L'ho raccontato a mamma, e lei che è saggia e buona (BB100% al risveglio), mi ha detto di lascir perdere, così ho capito ca la mia arma contro l'ansia deve essere la comprensione profonda delle cose, e mi sono messa un po' a studiare e a riflettere. Non erano i due quadri surrealisti che adesso sono a casa mia a Bassano a creare l'aggressività nel luogo...è il piano terra che sembra "una discoteca"...certo, anni '70...la gente non si rende conto ma recepisce le emozioni e le filosofie e le sensibilità di chi creato gli ambienti...penso siano forse i neuroni specchio? Fattostà che si recepisce senza nemmeno rendersi conto. Tutte le 38 case qui sono degli anni '70, erano tutte uguali in struttura, ma quella del nonno era di proprietà della "progettista", che l'arredò pure. Penso sia l'unica sopravvisuta integra, certo accusa i colpi della sua lunga vita...Quasi tutti o hanno demolito, o hanno cambiato i colori di quel famigerato piano terra. Pier, l'anno scorso ha visto da me, e ha piuuturato tutto di bianco quest'inverno. Pio anni fa quando vide la casa dei nonni prese letteralmente paura, la trovava "tetra". Il piano di sopra è arredato in bianco, stile coloniale direi, no problem.

2022-06-01 06:40:14

ho conosiuto Andrea Grigoletto

su videochiamata skype. Abbiamo chiacchierato un'ora delle nostra cose, è luminoso e sorridente, finisce il dottorato in fisica teorica a Miaramare/Sissa questo settembre. Mi è piaciuto molto, e tra di noi del mestire ci si capisce.

JUNE 3, FRIDAY

2022-06-03 06:39:10

data memorabile: 2/6/2022, festa della Repubblica

inizio dalle quisquiglie: dopo aver buttato su quasi 1kg con la pizza del primo giorno di vacanza, aver smesso sia le camminate che la palestra, con una corretta alimentazione stamattina sono ritornata a 74.1kg, anche se la bilancia con gli elettrodi dice che ho perso un pochettino di muscolo. Beh, dopo le vacanze ritorno alla palestra e alla camminatina mattutina. Sto facendo vita tranquilla e da spiaggia con Diego, il che mi piace molto. Cucino volentieri a casa, cose semplici e di corretta nutrizione, cioè alimento anche Diego con amore e con il cervello, alla luce dei miei studi recenti. Ieri sera il piatto forte è stato tonno e fagioli, certo scamorzette affumicate per lui. A pranzo preparo cose più sostanziose, come è giusto, e ieri ho fatto i ravioli al salmone conditi con panna, salmone, burrata e mozzarella di bufala e peperoncini ripieni, io anche un po' di listarelle di peperoni sott'aceto. Non ci manca nulla. La sera precendete ho fatto uova al tegamino, lui due io una, con curcuma e pepe (sennò il curcuma non viene assorbito in maniera efficiente dall'organismo, così ho studiato)...lui sembra non abbia mai mangiato uova al tegamino in vita sua! Gli ho detto che è uno dei piatti più gettonati tra i frequentatori della palestra. Certo, mica solo due uova...ma adesso non mi ricordo. Mangiamo, tempo permettendo per lo più all'aperto ed io sono molto felice, perchè la zona pranzo dà sul giardino interno, e ci sono begli alberi e verde davanti ai nostri occhi. Cosa devo dire? Che tutti mangino uova al tegamino con curcuma e pepe, perchè la mattina è successa una cosa straordinaria: io ho dialogato molto con Diego, io avevo cose segrete nel mio cuore, miei dolori che riguardavano "le mie esperienze con gli uomini", "mi sono confessata", lui mi era vicino, eravamo tornati a sdraiarci dopo la colazione e la toilette. Lui ascoltava in silenzio, poi aggiungeva le sue

riflessioni e ed i suoi commenti, senza dare giudizi morali. Mi sono sentita di parlargli di queste cose perchè mi succede sempre che prima dell'incontro amoroso io ho sempre paura, e scapperei chissà dove, glielo ho detto. Io sto con lui da più di 18 anni, anche difficili sì, l'ho scelto a 16 anni, con un colpo d'occhio, anche se poi ci siamo ritrovati che io ne avevo 35, e non ci siamo mai più lasciati sostanzialmente. I miei neuroni specchio in una frazione di secondo mi hanno fatto dire a me stessa: "è lui". Lui questo lo sa. Anche lui mi aveva guardata con tenerezza, mentre andava verso il frigorifero a prendersi la sua immancabile coca cola. Io ero una ragazzina, lui aveva 24 anni ed era all'università...non poteva considerarmi più che tanto...ma il suo sguardo di tenerezza e dolcezza così speciale è rimasto stampato nelle mie cellule. Avevo una camicietta di raso di mia nonna Maria, l'avevo modificata e ci avevo messo sul fianco una bella spilla delle zia Giacomina, e mi sono detta "meno male mi sono vestita bene oggi per venire da Silvia". Io e Silvia a quell'epoca eravamo inseparabili e gioise. Tornando alla camera da letto ho confessato che in quinta elementare mio nonno, io mandata da mamma e nonna nella sua officina a chiamarlo per il pranzo mise sul banco un calendario di donne "con le tette fuori", mi prese lì, lo sfogliò e mi disse che "avrei ottenuto molto di più così che.."non ricordo più...ero atterrita...il mio papà non mi insegnava certo così...poi le cose proseguirono...mi abbracciò pose le sue labbra corrugate (perchè assai sdentato) sulle mie, mi prese la manima e guidandomi con la sua mano me la mise nella sua tasca dei pantaloni. Mi sento ancora male. Diego mi ascoltava senza commentare. Ricordo cosa sentii con la manina...Adesso so cosa significa, allora no. Poi mi lasciò andare, e cosi fuori sul prato dell'argine, scossa, mi pare ancora di vedere il filare dei peri e la cuccia di fufi. Mi dissi che non dovevo dire niente a mamma e nonna, per non dare loro un dolore. Feci finta di niente, ma cazzo, la cosa si ripeteva tutti i santi mezzogiorni...non sapevo come difendermi, con la mente gli dissi "meriti di morire" lo ricordo chiaramente, ma non ricordo se lo dissi il primo giorno...non ricordo...forse anche sì. Ma toccava sempre a me di andarlo a chiamare per pranzo, Cristo. Decisi di andare a chiamarlo con dei pupazzetti tra le braccia, perchè capisse che ero una bambina e che doveva lasciarmi stare. Incredibile ma funzionò. Morì dopo non molto tempo, era probabilmente già malato, lui, un ciclista con una salute di ferro...mai una puntura nella sua vita, mai nemmeno un'aspirina...era famoso per questo. Un gran lavoratore. Uno che pensava che "fare l'amore" fosse la medicina per ogni male, lo so, perchè da grande mi sono confidata con mamma, che figlia più grande aveva avuto esperienze di attenzioni da parte di suo papà...e mio papà lo aveva capito al volo che in casa di mamma c'era qualche problema, senza che mamma neanche parlasse. Mamma però usava i suoi fratelli come scudo, e le andò sempre bene. Ansia a parte, ovviamente. Questo succedeva quando nonna andava spensierata per giorni dai suoi parenti, Placida di nome e di fatto, come dicevano gli Zisa, sorda agli scongiuri telefonici di maia mamma che la supplicava di fare presto e tornare a casa.

2022-06-03 22:15:21

riflettevo

stavo scrivendo ma mi sono bloccata, è arrivato Diego, ed era ora di colazione...ma mi sono chiesta oggi se dovrei pubblicare la verità, quella che ho raccontato a Diego ieri mattina. Certo Moreno vorrebbe che pubblicassi un libro, perchè secondo lui potrebbe essere di aiuto anche ad altri...penso abbia ragione in questo, ci tiene al punto che mi propose l'idea del prepensionamento perchè scrivessi a tempo pieno. Ma dovrei pubblicare sotto falso

nome, sono cose così personali e delicate ed io dovrei poter proseguire la mia vita in pace, e nell'anonimato. Questa mi sembra una ottima soluzione per proteggermi, e per proteggere le persone di cui parlo e che sono entrate nella mia vita. Quando avrò finito le vacanze continuerò il diario del 2 giugno, fino all'ultima goccia di sangue, tanto non potrei mai dimenticare.

JUNE 4, SATURDAY

2022-06-04 06:30:10

75.0 kg, +0.9 kg, BB 21/100

I'ho pagata cara la pizza di ieri...vabbè, pazienza. Rimedierò dopo le vacanze. Ieri sera cenando mi è venuto lo stomaco come un sasso, e sinceramente non ne capivo il motivo. Mi succede quando c'è qualcosa che non va nel cibo, ma non so cosa possa essere stato. Diego stava benissimo. Abbiamo mangiato gnocchi confezionati di buona qualità, già testati ricotta e spinaci preparati con burro e grana...eppure lo stomaco di sassi mi è venuto proprio mentre mangiavo. Anche l'anno scorso quando mangiai una buonissima frittura di pesce con panatura fatta con l'uovo nel miglior ristorante del centro e c'era una triglia senza testa e senza consistenza di colonna vertebrale, quindi non molto più propriamente "fresca" mi successe la stessa cosa: in un secondo lo stomaco diventò di sassi. Sono un'ex allergica, un'ex sensibilizzata ad una molecola semplice che ho usato per 5 anni in laboratorio, in dosi massicce. L'organismo non dimentica. Ieri sera, dopo sicuramente più di un'ora sul divano davanti alla TV con Diego, e con lo stomaco di sasso, mi sono alzata e sono dovuta andare in bagno a vomitare...due rate, pochissima roba, ma mi sono sentita immediatamente meglio. Anche quella volta della triglia, dopo una notte insonne per il mal di stomaco, sempre di sassi, vomitai pochissimo la mattina e mi sentii meglio immediatamente. Non so come funzioni lo stomaco, ma è spettacolare: digerisce quello che può e lui approva, quel che è cattivo non lo digerisce, e lo espelle così. Non c'erano gnocchetti verdi nel mio vomito di ieri sera. Roba da non credere. Eppure basta una piccola cosa nel mucchio per rovinare una digestione, almeno la mia. Magari un conservante? Magari una qualche tossina? Peut etre. Certo che mi sa che che gnocchi confezionati non ne compro più per un pezzo...essì che li conoscevo e sono sempre stati buoni. Dura la vita...ma mamma mi ha insegnato a fare pure quelli, ho pure la pentola a pressione per lessare alla svelta le patate...ma cavolo però...era tanto comodo trovarli pronti al supermercato...ma sì che ce la posso fare...patate lesse, un uovo, un po' di sale e di farina, e buona volontà...ed il gioco è fatto. Posso farcela, Diego di solito mi sprepara la tavola, dandomi un grande sollievo. Sprepararee è ciò che gradisco meno, anzi che non gradisco...preparo e cucino, poi dopo i pasti voglio stare un po' in pace, fumarmi una sigaretta...certo, Diego non mi carica la lavastoviglie, lo faccio io in qualche momento, quando ne ho voglia, ma così vivo bene, e vive bene anche lui...nessuno deve essere il servo di nessuno a casa mia, ci si deve dare una mano. Per le lavatrici ed il bucato mi arrangio, anche a stirare il necessario, le pulizie pure, ma il mio trauma è spreparare la tavola, mi fa sentire abbandonata e non considerata...sbattere la tovaglia mi rende nervosa...era sempre compito mio nel decennio e più di malattia di papà...e poi avevo vita difficile e sbattere la tovaglia porta con sè molte sensazioni di disperazione di quei tempi. Giorni fa qui vicino ho visto due belle anziane signore, con i capelli di neve, prendere il sole in giardino, e sul tavolo da pranzo nel porticato avevano ancora la tovaglia usata ed una bottiglia di vino, saranno state le 5 del pomeriggio, e stavo andando in palestra...devo dire che il mio cuore è sussultato di gioia e

di liberazione, ho sorriso profondamente ed ho detto tra me e me: "così si fa", mica siamo delle serve! Regine della cucina! Io amo nutrire me stessa ed i miei cari, con coscienza e criterio, ma non voglio sentirmi la serva di nessuno, spreparare è un atto di riconoscenza da parte di chei è stato nutrito con amore ed intelligenza. Non sono Cenerentola, sono la principessina di Diego...

Oggi è la nostra ultima giornata intera di vacanza, peccato, ma questi giorni li abbiamo vissuti intensamente. Stamattina alle 5 c'era la nebbia ed anche Birba era titubante sulla finestra. Ma sta già uscendo il sole, e sono le 6.30.

JUNE 6, MONDAY

2022-06-06 07:00:25

sono finite le vacanze

Birba mi ha tirata giù dal letto stamattina, siamo io e lei. In verità sono andata a letto alle 20 ieri sera, mi ero svegliata anche io e seppur assonnata volevo andare in bagno, avevo sete, volevo il caffè e non stavo più bene a letto, così mi sono alzata. Eccomi qui. Il meteo di oggi è buono, pure quello di domani, così potrò fare il bucato. Ho controllato la lucentezza dei bicchieri lavati in lavastoviglie a ciclo "eco" e, per quanto possa giudicare con la luce artificiale, il risultato mi sembra buono, ma quando si farà giorno controllerò per bene. Devo trovare il ciclo giusto, perchè quello veloce che usavo di solito non mi soddisfa per niente, ci sono le tracce delle gocce d'acqua sulle posate e sulle stoviglie. Tengo il manuale sulla tavola fino a che non avrò trovato la soluzione giusta. C'è anche la possibilità di regolare l'erogazione del brillantante, ma la tengo come ultima spiaggia perchè devo fare un test per volta, sennò non capisco più niente. In più non ho capito bene se con il ciclo eco non c'è questa opzione o sequesta opzione non faccia più erogare il brillantante, o se il ciclo eco non eroghi il brillantante...non si capisce bene dalla quick guide. Se anche il ciclo eco non usasse il brillantante della vaschetta i detersivi di oggi sono tutti 3 in 1, per cui il problema non sussiste. Vedrò se nel plico delle istruzioni questi dettagli sono spiegati meglio. Poi lavo i bagni, spazzo e laverò per terra, così mamma, se riesce a venire domani troverà tutto pulito. Si vede che è passata una settimana, il giro di pulizie di casa e bucati è doveroso, è una legge di natura. Poi io amo l'ordine e la pulizia, anche se nel posto dove studiavo c'era un gran caos apparente, rispecchiante i miei pensieri ed i miei "lavori in corso", caos pulito però...posacenere e tazza del caffè a parte. La mia scrivania al giorno d'oggi, anche grazie all'informatizzazione è diventata molto più essenziale, per fortuna. I giovani d'oggi non credo possano immaginare cosa abbiamo vissuto noi. Meno male le cose si sono evolute, si vive molto meglio, decisamente, tutti quanti. Garmin dice notte stressatina, BB 7/100, ovvero sarei spompata dall'ansia, peut etre. Il subconscio fa il suo lavoro, lo so, questo è. Ho i lavori di casa, le vacanze sono finite, Diego torna pure lui al lavoro stamattina, è partito ieri dopo il riposino alle 14.30, ieri era pure una giornata di un caldo umido massacrante, e piangeva per questo pure Birba, che è voluta entrare in casa e si è rifugiata sotto il tavolo della cucina, nel posto più fresco...certo aveva ragione lei che si stava meglio in casa... Partito Diego sono stata a chiacchierare da Pina e Mario, ero spossata. Certo prima ho richiamato il "compagno di sventura" dell'ultimo ricovero che è fuso totale. Ho insistito perchè mi dicesse che patologia aveva, sennò non ci capivo niente...mi ha detto "psicosi", e credo proprio sia quello il problema, a sentirlo parlare. E' una catastrofe di confusione ed è disorientato, con la fissa dei suoi "problemi sessuali" da farmaci. Gli ho consigliato di parlare col suo medico di sostituire l'olazapina o quel che è

(zyprexa) con abilify, anche se non mi pare che zyprexa sia un bloccante dei D2 della dopamina, come Haldol. Lui ha detto che con abilify non dormiva, e gli ho consigliato di farsi dare dei sonniferi in aggiunta...veramente più di così non potevo fare. Ovviamente coi suoi problemi sessuali si è messo a farmi la corte, e voleva il mio indirizzzo di casa, che neanche morta gli darò...non mi ha nemmeno voluto dire il suo nome, che non ricordo più per paura di non so che-evidentemente è fuori di testa, e da persone in quello stato non si sa cosa ci si possa aspettare. Fabio, quello con la schizofrenia paranoide in cura che ho conosciuto l'ultima volta al negrin non è un confuso, è una persona educata, non invadente ed è buono. Abbiamo parlato molto e poi mi ha ringraziata perchè non parlava delle sue cose da anni con una persona. Certo, poi mi ha chiesto il numero di telefono, ma senza forzare, gli ho detto di no, che ero occupata e mi ha rispettata al 100%. Quello di ieri è un "pessimo", un ivadente, un maleducato, un confuso, un falso che trama ai suoi scopi, sessuali ovviamente, non ha un cavolo di altro con cui riempire il tempo, è pensionato e probabilmente senza interessi che non siano il suo attributo maschile malandato. Voleva già richiamarmi ieri sera e gli ho detto assolutamente no, che passi almeno un mese, come con le visite psichiatriche. Io l'ho ascoltato per opera pia, perchè noi psichiatrici talvolta ci sentiamo un po' perduti, in più questo, non avendo gran mezzi intellettuali era proprio allo sbando. Certo io più di così non potevo fare, forse gli risponderò se mi chiama il mese prossimo, ed eventualmente blocco il numero, perchè quello, più di tutto ha le psicosi sessuali secondo me, quindi che si arrangi con le prostitute, mi sembra che questo gli sia stato detto anche dalle assistenti sociali. Penso che sia la persona psichiatrica peggiore che io abbia mai conosciuto nella mia decennale "carriera", la più invadente e maleducata e subdola in assoluto. Nella mia rubrica l'ho classificato "matto ricovero 2021", col senno di ora probabilmente è un maniaco, forse non violento, ma non lo si può escludere. Si fa forte del fatto che è stato abusato da giovane, e per questo motivo si proclama il "miglior amico delle donne"...a scopo sessuale dico io. Sono disgustata. Ha detto che da giovane era invalido al 45%, ma non gli ho chiesto perchè. Ha detto che è alto 1m80, che peserà 130 kg, io non ricordo nemmeno che faccia ha, era seduto nella saletta vicino a me all'ospedale, ricordo solo pochi capelli lunghi e sudici, ma mi pareva non vessasse in questo pessimo stato cognitivo...evidentemente lo avevano "sistemato per bene" al ricovero...ovviamente mi ha ingannata con un ragionevole pretesto per farsi dare il numero di telefono che io non dò a nessuno, casomai prendo io il numero ma non lo dò, per principio. E' per l'appunto un falso ed un subdolo, di quella genia che mi repelle. Il mio psichiatra sa chi è, anche se costui non mi ha voluto dire il suo nome per paura che lo faccia "conciare per le feste" probabilmente. Ne parlerò al mio psichiatra, quello è un pericolo pubblico. Si era trovato una ragazzina, mi ha detto, che lo voleva sposare e le assistenti sociali glielo anno impedito, giustamente. Questa poveraccia sarà stata una sbandata che lo faceva per sistemarsi, visto che lui proclama a tutti che possiede 3 appartamenti, poi ti chiede quanti ne hai tu, l'infame. Forse in questo frangente le assistenti sociali gli avranno consigliato di ricorrere alle prostitute...certo che dò loro ragione. Se dice che ha soldi può pure pagarsi le prostitute- che sono pure delle professioniste- e lasciare in pace tutti. Che merda di uomo. Che schifo. Mi sa che bloccherò il numero prima della prossima telefonata. Purtroppo ho memorizzato solo il suo numero di casa, talvolta usa il cellulare, che non ho mai memorizzato, perchè mi chiamava la sera, che già dormivo. Lo liquidavo con poche parole ed un "lasciami in pace", senza avere la forza di mettere in memoria il suo numero. Anzi, forse lo chiamo, gli dico che

ci ho pensato su stanotte e che la soluzione migliore per lui sono le prostitute, assieme agli psicofarmaci giusti, se vuole fare strada...poi blocco il numero. Quando mi richiamerà dal cellulare bloccherò anche quello. Ovviamente ne parlerò allo psichiatra. Povere prostitute... Ti credo che dormivo male ed ho preferito alzarmi...per me data la tipologia della fine della telefonata, adesso che ci penso, quello si è pure eccitato e pareva matto per il mio indirizzo questo imbecille. Si vede che si eccita con le ragazzine, il lurido porco. Ieri gli avevo consigliato di prendersi il viagra, non ovviamente tutti i giorni, mezz'ora prima dell'uso...e ha trovato rogne dicendo che è "anorgasmico" che non aveva l'eiaculazione, ma che diavolo ne so io, mi ha parlato di sessuologo e non so che altro. Mi pare che in passato gli dissi che era un vecchio, che se anche non era più fertile non c'erano problemi, cioè che lasciasse i figli ai giovani e che vivesse in pace. Adesso che ci penso mi ha sempre chiamato con questi "pallini" in testa, ma solo ieri, che avevo tempo mi ha spiegato tutto. Ma queste cose si devono fare quando si vuole bene ad una persona e si è ricambiati...non puoi averci in mente solo il tuo maledetto arnese. E cha cazzo vuole? E' vecchio, che trovi pace e serenità nella vita! Ma alla sua età ha mai voluto bene a qualcuno? Non è riuscito a farsi una vita? Adesso vuole i figlio, dice lui, che gli psicofarmaci, dice lui gli hanno tolto la fertilità-cosa che non è vera, gli prsicofarmaci non rendono sterili....qualche disturbo certo, ma non sterilità. Gli ho detto di comprarsi i bastoncini e di andare a camminare, di mettersi a dieta ed in salute...lui continua solo a parlare di veleni farmacologici. Non so, non lo chiamo, i consigli glieli hanno dati già le assistenti sociali, ma di certo avverto lo psichiatra che questo qui è una "mina vagante". Anzi mando allo psichiatra un estratto del diario via mail. Anzi non so forse potrei semplicemente dirgli come ultima cosa che per queste cose due persone devono volersi bene, prima di tutto, entrambi, poi le cose vengono da sè, anche se ci dovesse essere qualche difficoltà, sennò si deve lasciar perdere e pensare ad altre gioie della vita...non no, che poi questo si mette idee in testa. Che queste cose gliele dica il suo psichiatra o le assistenti sociali, o lo psicoterapeuta. Non si sa cosa frulla per la testa a questa gente in preda alle ossessioni...se facesse del male a Diego non potrei perdonarmi.

Questo è un anticipo per il Dr. Zonta, vado in visita il 16 giugno. Così parlo di cose belle. Caro Dr. Zonta, ho appena fatto una settimana di vacanza con Diego nella nostra casetta al mare. Ce ne era proprio di bisogno di un po' di tempo per noi due da soli. C'era anche la gatta di mamma, che ci ha fatto pure ridere...all'alba (4) ci saltava sul letto per uscire, ed ovviamente la cacciavamo via. Poi la gatta ha la mania di andare a farsi coccolare da quelli che sono nella toilette...e pure Diego ha avuto l'esperienza una volta che ha lasciato la porta aperta! Era nella tazza, e ho di sotto ho sentito esclamare: "Birba!", e ci siamo messi a ridere. Abbiamo parlato molto, cioè più io, dei mie passati dolori amorosi, Diego non ha dato giudizi morali, ma mi è stato vicino. Mi sono sentita sollevata ed anche l'intimità tra noi è aumentata. Siamo entrambi più sereni. Diego mi ha detto che una sua sorella a 17 anni era stata morosa di quel "gentiluomo" che mi ha fatto conoscere la brutalità "amorosa", che chiuse le cose improvvisamente ed in maniera categorica, e Diego non capì mai perchè. Lui era un compagno di classe di Diego, compagno di 1000 avventure. Però abbiamo parlato del fatto che sua sorella ha voluto dimagrire fino a perdere le forme femminili, a vestirsi in un certo modo androgino (anche io facevo così, e ci capivamo) anche se con stile...gli ho detto "si è sposata con un intellettuale che pareva una checca", la cosa finì, ovviamente, e con l'attuale compagno ha fatto una figlia, poi lo ha estromesso dal letto coniugale, e ci ha

fatto dormire la bambina fino a che questa, sufficientemente grande, si è ribellata alla cosa. A Diego la cosa faceva terrore all'epoca. Aveva anche paura che se mi avesse sposata avrei fatto pure io così con lui. Ed altro ancora. Gli ho detto che avevo visto alla televisione "accattivanti lubruficanti" per giovani...gli ho detto: "ma cavolo...a quell'età non c'è bisogno di queste cose..." Poi ho notato, che sebbene avessi il rifornimento nel cassetto, affinata la confidenza tra noi non ne avevamo più di bisogno, ed ho detto che questi giovani avrebbero avuto bisogno di più intesa, selettività, reciprocità e meno pomatine...io che pensavo solo di essere vecchia...ero bistrattata più che vecchia! La vita non è facile per nessuno allora, nemmeno per i giovani...ed io che pensavo di essermi persa tutto...Non voglio essere esplicita, ma credo che la colpa sia degli uomini, almeno così è stato nel mio caso. Almeno il mio ci ha messo anni a non essere tutto proteso verso se stesso, a a "fare agli altri quello che vorresti fosse fatto a te", che è un comandamento dell'Antico Testamento...ribaltato in positivo, almeno credo, non vado a vedere...credo sia un comandamento, o è parola di Gesù.

2022-06-06 16:29:05

alle 12.30 sono arrivati mamma e Pio

sono proprio contenta che si sia riunita la famiglia! Hanno trovato la tavola apparecchiata, l'acqua sul fuoco e pure il sugo. Ho fatto in tempo a fare tutte le lavatrici e a stendere, a lavare bene i bagni, a mettere gli asciugamani puliti per tutti. Manca da spazzare e lavare per terra, poi è tutto perfetto, e siamo a posto per una settimana. Le stoviglie col ciclo eco vengono molto bene, ho risolto il problema. Ho fatto il mio pisolino postprandiale, con tutta la famiglia, e, a quanto pare stanotte abbiamo dormito poco e male tutti. Birba, che siamo tutti qui assieme è appagata e serena. Si vede. Mamma stamattina al telefono tossiva-qui le passa-ed è tesa all'insonnia per il suo ginocchio protesizzato male, si chiude in casa e non esce più, e Paolo al telefono stamattina era teso fino al vomito per il suo lavoro che va male. Qui li ho tutti sott'occhio, sicuramente troveranno la serenità, l'affetto di cui necessitano. Poi siamo al mare, che abbraccia tutti, rigenera e rincuora tutti...la montagna è per pochi e non perdona, devi essere preparato. Sabato sulla spiaggia c'è stato l'happy hour, con musica anni 80, i brani riempipista...c'erano persone che ballavano sulla sabbia, di forma fisica pessima, ma con voglia di vivere...era commuovente...tutti sfasciati dal biennio covid, mi metto nel mucchio. Certo che il bar che ha sponsorizzato l'evento ha venduto ben pochi aperitivi...i portafogli sono per l'essenziale, regalo della crisi. Stamattina sono stata a Caorle con Mario, dal pescatore "Audace", ed ho trovato delle sogliole appena pescate, e delle seppie, che andranno per domani. Io non voglio più saperne di ristoranti, sia perchè ho pochi soldi, sia perchè in due anni sono stata male almeno 3 volte e non mi piace l'esperienza. Poi quando è toccato a Diego mi si è stretto il cuore, così vado dal pescatore, trovo quel che trovo, ma almeno è sano. Adesso è caldo, e non mi sento in forma, i lavori di casa li finirò quando mi sentirò bene, probabilmente verso sera.

JUNE 7, TUESDAY

2022-06-07 08:01:00

birba mi ha tirata giù dal letto alle 4.30...

certo, lei viene da me, perchè sa che sono la prima che si alza. Confesso che avrei dormito un altro po', se lei non mi svegliava. Stanotte chiudo la porta della mia camera. Mamma, dopo la notte insonne di ieri sta dormendo ancora, e bene. La gatta una volta ottenuto da me tutto quel che voleva è ritornata a letto con mamma. Ho capito che lei mangia tutto

quando la sua bustina di wiskas pranzetti è appena stata aperta...di solito mamma le dà poco per volta, mettendo la bustina in frigo, ma lei a quel punto non mangia più la carne ma solo il brodino. Penso di aver capito giusto, visto che ha fatto così anche con me e Diego...ha voluto una fetta di bresaola, appena aperta dal sottovuoto, il giorno dopo la ha avanzata. Stamattina ho portato via le immondizie, candeggiato la maglietta di Diego, che è venuta perfetta, svuotato la lavastoviglie, lavato con la varrechina avanzata il cestino dell'umido, ordinato le federe per i cuscini della cassapanca, che adesso sono in lavatrice. Non male. Ho fatto una piccola lista della spesa, devo prendere il dixan in polvere, un misurino dosatore con beccuccio, perchè con la tazzina continuo a versare detersivo sul pavimento ed un attrezzo per mixare la brace, dal ferramenta. Alle 8.30 devo chiamare lo studio di Zorzi per fissare a mamma un appuntamento. Dovrei anche spazzare e lavare per terra, quando la lavatrice avrà finito.

2022-06-07 15:28:00

approvvigionamenti...

ordinato filtro a carbone per cappa cucina, copricuscini rossi, "copertina" da divano estiva in lino e cotone, tutto da amazon, tutto dovrebbe arrivare domani. Dovrei andare al supermercato a prendere il dixan e passare in ferramenta per l'attrezzo da caminetto. Spero presto Giulio abbia un po' di tempo per venire a sistemarmi i due serramenti col serramentista

JUNE 8, WEDNESDAY

2022-06-08 07:00:10

sono troppo contenta! Dormito 8h45!!

ho avuto qualche momento in cui ho guardato la radiosveglia...ma ho cercato di resistere, e poi riprendevo sonno. Verso l'alba ho dovuto aprire la porta del terrazzo, perchè mi pareva di avere caldo. La porta della mia camera chiusa ha fatto capire a Birba che non doveva rompermi le scatole, e quando mi sono alzata era da mamma sveglia e vigile che aspettava mi alzassi...la gatta impara...brava, Poi è scesa subito con me e le ho dato più di mezza bustina di wiskas pranzetti, che ha praticamente divorato, brava. Fa così quando la bustina è appena stata aperta, ho avuto modo di osservare, alla luce della scena della bresaola...brava Barbara, stai imparando pure tu a capire la gatta...Il resto della bustina l'ho come al solito messa in frigo, dopo aver aggiunto un po' d'acqua ed averla chiusa con la molletta...vedrò come si comporta Birba quando sarà il momento di mangiarla. Comunque non sarebbe riuscita a mangiare più di quello che le ho dato, infatti, un paio di pezzetini li ha avanzati nella ciotola, dove ho subito aggiunto acqua, che poi lei di solito beve. Ci sono formiche nascoste dietro la ciotola delle crocchette, ma le lascio stare, nemmeno si vedono, e nonostante tutti i miei sforzi, tornano sempre...evidentemente sentono l'odore del cibo di Birba. Io ieri ho lavato per terra con acqua e ammoniaca però purtroppo sono tornate e non voglio mettere il borotalco...mi sembra di respirarmelo poi, tanto meno trucidarle, poverine...quando sconfinano prendo scopa e paletta e poi le libero in natura. Per poter dormire così a lungo mi sono dovuta coricare presto, che c'era ancora luce, ma avevo un gran mal di testa da sonno, che mi ha accompagnato durante tutta la giornata, avevo dormito circa 6h45, troppo poco per me, davvero. Poi come ho notato "sento l'alba nel sangue" e non riesco a dormire oltre le 5-5.30...può capitare, ma è raro e succede che quando mi alzo a quell'ora, mi sono alzata già verso le 5 e ho preso medicine, cicca caffè e poi torno a letto...cioè mi è successo una volta sola, qui al mare, nel passato recente, che

copre circa 1 mese e mezzo. Non vedo l'ora di dirlo a Diego...ma aspetto le 7 circa, lui dorme più di me, e va a letto più tardi. Oggi è prevista la consegna di tutti gli articoli di amazon, meno il set da caminetto, che richiede più tempo, bene. Cerco di risolvere i problemi dalla scrivania mano a mano che si pongono, ci stiamo organizzando veramente bene e "Jeff Bezos" mi dà una gran soddisfazione, poi mi è pure molto simpatico, ho letto la sua autobiografia...anche lui va a letto presto, si alza presto e non prende mai una decisione importante prima delle 10 di mattina, se importantissima lo fa prima di pranzo, poi è una bella persona, di intelligenza vivace e pratica, e di buon cuore...di sani principi pure, con una certa dose di umiltà, uno che non si sente mai arrivato, e che con i suoi dipendenti è umano e li fa sentire parte di una squadra, pensa alla loro formazione pure-nel caso volessero realizzarsi in altro modo e la vita non l'avesse permesso loro (solo formazione strategica però, non da futuri disoccupati)...cioè la pensa come me nella sostanza. Ama la sua famiglia, e non la trascura, così come fu amato e non trascurato lui, nonostante le difficoltà...cosa che non si può dire di Elon Musk, che invece non si da un attimo di tregua, a parte il gelato che la sua segretaria gli porta in ufficio a metà pomeriggio...tra un aereo e l'altro non so se sia riuscito a "trovarsi la morosa". Jeff Bezos ha un visino simpatico, da ragazzino sempre alla scoperta del mondo, cosa che lo rispecchia nell'animo. Il suo kindle oasis è eccezionale, e trovo quasi tutto quello che cerco in un battibaleno, in un battibaleno leggo, senza perdere tempo. Qualcosa che cercavo non l'ho trovato, tipo una certa traduzione del Corano in Italiano...ho dovuto comprare da loro il cartaceo, che però ha i caratteri troppo piccoli per i miei poveri occhi di studiosa 51enne...magari posso scrivere una mail o una recensione e in futuro lo troverò in formato kindle. Per carità, vivo lo stesso, poi sono cristiana e le "mie" scritture le ho lette...ma lo stesso è bene cercare di istruirsi a capire anche gli altri, sennò non ci possono essere dialogo e comprensione reciproca. Amazon è nato come "libreria", questa è stata la prima attività. Poi ci sono molti musulmani che fanno un sacco di guai...intollerabili agli occhi del nostro nuovo testamento, cioè della Parola di Gesù. Per questo vorrei capire di più. Le bombe in Afganistan per fare un esempio non sono servite a niente e dopo credo un ventennio sono ancora lì i talebani al potere, che vogliono le donne analfabete, o quasi, chiuse in casa e blindate nei loro burka...ma a loro le donne piacciono così? Non so che cosa siano in grado di dare loro in casa a parte il sesso i pasti e le pulizie. L'amore è un'altra cosa. Fare l'amore con reciprocità è un'altra cosa. Capirsi e dialogare pure. Amarsi come esseri complementari e distinti forse anche qui in occidente è un privilegio per pochi, data la valanga di omicidi passionali e domestici che ci ritroviamo sui telegiornali. L'amore si costruisce con impegno, intelligenza sofferenza, giorno per giorno, fino alla fine. E questo premia. Tutti. Questo non è in vendita...è altamente improbabile incontrarlo così, già preconfezionato. La maggior parte delle volte è un'impressione ed un abbaglio...certo d'istinto si sceglie ma poi bisogna comunque sudare parecchio...almeno questo è il mio caso. Io "ho scelto" a 16 anni, l'ho ritrovato a 35, ed ho sudato e patito assai nel cammino di scoperta ed educazione reciproca, ma sicuro ne è valsa la pena, e nello stile di Jeff Bezos, dico "è ancora il day one". Non devi smettere mai di sentirti in cammino, "on the road", sennò è la fine. E questo non è solo per quanto riguarda l'amore, è per tutto, nella vita.

2022-06-08 09:01:50

che faccio?

riunione di istituto alle 11. Arrivate le e-mails dalla Merk, spero di avere l'acqua per la settimana prossima, così posso andare in laboratorio a PD a prosegiure il lavoro. La settimana successiva preparo il Pt 20 nm, per le misure self standing. Devo portare pazienza. Il fine settimana vado al mare. Quando andrò a casa a Bassano con mamma il 16 o verosimilmente il 15, dovrò portare la macchina in assistenza per i sensori e la luce targa e pure un aggiornamento della centralina, la tengono dalla mattina al pomeriggio inoltrato. Meglio se prima la porto a lavare, è già piena di polline, così lavorano più volentieri. Poi vado alla visita psichiatrica 10.30 con l'auto di mamma, successivamente all'ospedale S. Bassiano 11.45 per la mammografia di screening e devo portare il referto precedente della Romano medica...certo che bisogna andare a casa il 15 mattina per procurarsi le cose. Così pure il 15 potrei andare con lo SPID all'ascom dal Sign. Riccardo per il 730, previo appuntamento...potrei già fissarlo oggi per il 15 pomeriggio. Il 16 è meglio che mamma mi accompagni in auto all'ospedale perchè serve a lei per andare a fare il suo 730 alla uil, alle 11.30. Se tornasse con noi anche Paolo saremmo a posto, penso tornerà con noi, perchè la vedo dura sennò. A casa il 15 mamma deve tirare fuori il suo 730 dell'anno scorso, io la precedente mammografia, l'onilaq per curare l'unghia di Diego, il mio girocollo con la crocetta, al momento non mi viene in mente altro. Ho messo in acqua e sale grosso cozze e vongole, spero Pio venga quando è ora di prepararle, così impara. Il menù di oggi è impepata di cozze, spaghetti alle vongole, tonno e spada alla piastra...luculliano. Ho tavernello bianco, pepe, aglio e prezzemolo...nel pomeriggio manderò Pio al supermercato a comprare 1kg di sale grosso iodato, e due litri di latte UHT. I coperchi in vetro per le padelle li abbiamo comprati l'altro giorno con Diego. Ah sì, deve comprare anche il detersivo per la lavastoviglie che è quasi finito, ieri l'ho scordato. A posto.

2022-06-08 09:04:17

il Corano...

per il momento non mi va di leggerlo, ho altri problemi a cui pensare. Certo che a vederli mi par di essere nel nostro antico testamento...o quasi. Quindi se non accorglieranno un profeta saggio e pacifista come il nostro Gesù, mi sa che è la che restano, tali e quali.

2022-06-08 09:15:25

il dimagrimento localizzato esiste?

due ragazzine in palestra mi hanno detto che se faccio esercizi, es. addominali, aumento la massa muscolare, ma non è che dimagrisco...per dimagrire servono gli "esercizi cardio", cioè quelli che bruciano più calorie e la dieta...Io avrei un bel po' di grasso addominale...adesso cerco in rete.

2022-06-08 09:34:40

hanno ragione le ragazzine della palestra

https://www.my-personaltrainer.it/dimagrimento-localizzato.html

le donne si difenderebbero dal calo di estrogeni, accumulando grasso...si consiglia moderata dieta ipocalorica ed attività fisica, con aumento della "muscolazione"...scordiamoci i miracoli. Ho imparato qualcosa anche oggi.

JUNE 9, THURSDAY

2022-06-09 08:14:35

piovoso, ma doveroso

stanotte ha piovuto, niente di particolarmente intenso. Oggi pure è prevista pioggia, ma è un toccasana per le poveri. e le piante..poi ieri è stato qui il giardiniere, ed un po' di pioggia

la desideravo. Purtroppo, e nessuno lo immaginava, mamma ha fatto abbassare le siepi di una quarantina di cm, e verso la Pina, è saltato fuori il suo magazzino...siamo rimasti tutti senza parole, giardiniere compreso...non ce lo aspettavamo...prima la siepe arrivava fino alla sua tettoia praticamente, occultando quella cosa che sembra un campo profughi...sono rimasta senza fiato per parlare per diverse ore. Andando a portare le immondizie ai cassonetti ho incontrato Nicola, il giardiniere della precedente proprietaria, mi sono messa le mani sui capelli e gli ho detto: "tu lo sapevi, per questo le siepi erano così alte!", e lui mi ha detto sì, e consolato che ricresceranno come prima nel giro di un anno. Mamma ha detto: "magari si vergogneranno e metteranno a posto...", ma io non credo, o forse anche sì, forse si saranno vergognati, ma cercheremo di non parlare della cosa e lasceremo che la natura faccia il suo lavoro costante e silenzioso, il perchè debbano essere alte, lo sappiamo adesso. Mamma voleva accontentarli perchè l'anno scorso si lamentarono che degli spuntoni di siepe erano caduti da loro. Il prossimo anno dirò loro di non preoccuparsi che vado io a raccoglierli. Se mettessero un telo verde scuro, come hanno fatto già per barricare la casa sarebbe già una piccola consolazione. Io se fossi in loro lo farei, almeno nasconderei le mie vergogne.

Oggi che piove chiedo a Pio di dare la vernice bianca al mobiletto che ha portato mamma, diventerebbe molto più bello. Penso lo farà, e buono e bravo, e col pennello ci sa fare, al contrario di me. Io poi contraccabio con quello che non sa fare lui: mettere ordine, e cucinare. Ieri sera gli ho fatto cozze e vongole (lupini, più piccoli e gustosi), impepate a brodetto, come le ho degustate nello sfigatissimo ristorante un ferragosto di tanti anni fa sulla spiaggia di San Cataldo a Lecce. Non c'è stato altro ristorante migliore nella mia vita. Io coi ristoranti ho chiuso, ho imparato a cucinare mangiando...studio anche quando mangio, e decodifico le ricette. Adesso cucino io, perchè lo faccio meglio di loro, e so quel che mangio, perchè sono io che faccio la spesa, ed ho un occhio infallibile...con gli occhiali, certo.

Ho messo a bagno in due terrine con due bei pugni di sale iodato in acqua separatamente le cozze e le vongole, la mattina, per cena. Non ho mai cambiato l'acqua. La sera le ho raccolte con le mani e messe in due scolapasta...la sabbia era uscita per lo più dalle vongole, ed era sul fondo. Le ho sciacquate sotto il rubinetto. Ho tolto "il filo" delle cozze, come mi ha insegnato a Lecce Vittorio, l'ex-paracadutista amico di Claudio, il mio padrone di casa, e non è stato nemmeno troppo traumatico per me. Ho preso le due padelle antiaderenti tipo pietra che ho, con i coperchi di vetro che ho comprato con Diego dai cinesi, la più grande per le cozze, la più piccola per le vongole, meno ingombranti, sebbene entrabe fossero state 1kg. Ho messo le padelle sul fuoco con un bello strato di olio extravergine delicato della zona di Roma, che mi ha mandato il mio collega del CNR sede centrale, Gianfilippo, un appassionato di agricoltura extra lavoro. Ho rosolato in entranbe le padelle 3 spicchi d'aglio, poi una volta dorati, li ho rimossi. Ho aggiunto in ambedue pepe nell'olio caldo per qualche secondo ho aspettato ed ho aggiunto le cappe, quindi messo i coperchi in vetro e lasciato che si aprissero. A quel punto ho aggiunto una bella spruzzata (mezzo bicchiere a padella) di Tavernello bianco (io mi trovo bene con quello per cucinare il pesce) e una bella manciata di prezzemolo tritato surgelato. Ho lasciato "pipare" il tutto in modo che le vongole si aprissero bene (sono più resistenti al calore) e le cozze con quei vapori si cucinassero a puntino e non sapessero di crudo-che a

me schifa. Certo, ci vuole occhio. Tutto qui. Paolo e mamma hanno detto che non le avevano mangiate mai così buone in vita loro, ed io così le avevo mangiate solo a S. Cataldo. Anche il brodetto è stato pappato con gioia, sia col pane abbrustolito sia con il cucchiaio. Come avevo predetto a Paolo, prima degusterai poi vorrai imparare, e questo è quello che si è verificato ieri sera: la prossima volta lui sta con me ai fornelli. Mi ha fatto un mare di complimenti, mi ha detto che non si aspettava che io fossi così brava, e che voleva mandarmi a lavorare alla cucina del Terrazzamare!

A pranzo abbiamo fatto un trancio di pesce spada ed uno di tonno, alla piastra, solo un po' di sale e prezzemolo tritato surgelato (a me piace di più quello sugelato, perchè è meno forte e più delicato, crudo non mi piace). Buonissimi, la spesa l'ho fatta io ed ho scelto tra i tranci esposti. Un po' costoso, ma da provare. Le cozze andavano a 3.99 euro/kg, i lupini quasi a 13, il resto non me lo ricordo, ma intorno ai 20. Quando sarò in vacanza con Diego a luglio, certo farò queste delizie anche per lui, e certo anche per me. Costoso, ma mica si mangia così tutti i giorni...avevo bisogno di sollevare gli animi dei miei familiari, ed anche il mio.

Imparare a mangiare con arte, riconoscendo i sapori buoni dei cibi, è una "droga perfetta". Certo, io ho anche caffeina e nicotina, ma non fumo mentre mangio queste cose! Bisogna imparare "l'ordine degli ingredienti" perchè tutto ha un suo perchè ed un suo momento, è chimica, non fantasia. Importante è nell'olio rosolare prima l'aglio, così si fa una estrazione a caldo degli oli essenziali di aglio nell'olio. L'aglio bisogna toglierlo, perchè sennò poi si lessa e fa schifo, almeno a me. Questo vale sempre, e l'olio non deve essere troppo caldo o bruciarsi...sempre fiamma gentile....Quindi le cappe...che buttano fuori la loro"acqua", pipare un po' poi la spruzzatina di vino bianco, così alcol coi grassi (olio EVO delicato) a caldo si formano gli esteri volatili, quelli che sono alla base dei profumi. Questo vale anche per il brodo di carne, quasi pronto, una spruzzatina di vino bianco, pipare un po' e profuma di fiori. Io ho imparato molto andando a buoni ristoranti...avrei continuato ad andarci se ogni volta mi avessero fatto le cose "a regola d'arte", ma purtroppo le cose che mi piacevano, fatte ad arte, erano puramente casuali, ma ho imparato mangiandole, e sono in grado di farmele, visto che costoro non sono in grado, e quelle volte gli è riuscito bene per caso. Anche il mio costosissimo ristorante cinese preferito non mi soddisfa più, ma io so bene, ed è impresso nel mio cervello cosa e come è stato "quella volte". La cosa migliore sono stati degli scampi freschissimi fatti in padella con coperchio (una specie di "cottura al vapore, ma senza perdere il buono nell'acqua), con burro e salsa di soia, poca però...se trovo gli scampi freschi anche se vanno a 70 euro/kg, a Diego li faccio. Poi da un ristorante di Caorle centro, ho imparato la ricetta per il sugo degli spaghetti ai fasolari: vanno tritati e scaldati nel burro con il prezzemolo tritato, dopo aver fatto aprire le cappe con un filo d'olio in padella, ed ovviamente "averle purgate" da mattino a sera in acqua e sale grosso. La zuppa di pesce devo metterla a punto, l'ho mangiata buona una sola volta in vita mia, ed era frullata...certo non ci vanno molluschi e crostacei, sempre il ristorante di Caole centro, ma è stata buona per puro caso. Ho bisogno di ragionarci su.

Ho tentato di leggere molti libri di cucina...ma per lo più mi davano il voltastomaco, io amo le cose semplici, ma ho visto cose che non conoscevo. E certo non ho il tempo di stare sulla pentola per ore a fare intingoli che mi rivoltano. I cibi devono mantenere le loro

caratteristiche generali, le loro peculiarità ed i loro sapori. La semplicità è la cosa migliore, con i semplici precetti che ho dato per queste ricette. Se si deve cucinare cibo avariato, cosa che sconsiglio, capisco tutte queste lavorazioni che sono tanto propagandate nei libri moderni ed in TV. Poi per non parlare del computo calorico di queste "lavorazioni"...cibo spazzatura. Una buona cucina deve nutrire il corpo e l'anima. Io l'ultimo anno di università mio sono beccata un fungo alla pelle dal mio gatto ed ho dovuto prendere un farmaco che mi tolse il senso del gusto...lì mi sono resa conto di quanto conforto per lo spirito e la mente dassero i sapori più semplici...che periodo di depressione generale! Il palato va educato...a Diego una volta sembrava tutto lo stesso, ma sta imparando a distinguere con la buona pratica. Ho comperato, anni or sono, un libro di un famoso tossicologo che conobbi (cercavo il centro antiveleni di Roma), si occupava anche di droghe lui, Enrico Malizia. Certo lessi il suo libro sulle droghe, ho vari libri suoi. Quest'inverno mi misi a leggere un suo libro, scritto molti anni fa con la moglie Hile Ponti, credo di quelli dell'aceto, conobbi anche lei a Venezia, una bella signora, tranquilla e serena e semplicemente raffinata. Il libro era sulla cucina e sulla seduzione, ben scritto ma molto pieno di erbe strane per cui dopo poche pagine lasciai pedere, e ritenni il concetto principale di "cucina e seduzione". Dico anche "cucina e amore", per se stessi ed il prossimo, certo anche gioia ed estasi, dei sensi e dello mente.

I miei cibi "cult"? Le lasagne alla bolognese, mia mamma le fa bene, abbiamo messo a punto il protocollo assieme, le lasagne con quel che hai, che so asparagi e spek, porcini, pesto e mozzarella, sempre con un'ottima besciamella fatta in casa (2l di latte intero, quattro cucchiai di farina bianca...forse 3, ma non deve essere troppo liquida, nè troppo solida)...la pasta fresca all'uovo la comperiamo, non quella troppo sottile...gli spaghetti alla carbonara, quelli al ragù fatto in casa, i bigoli all'uovo (che comperiamo) al ragù d'anitra (li adora anche una mia collega di Tokyo, gli ho fatto un pacco da 3 kg un Natale...la prima volta conservò tutto in freezer per anni...poi mi scrisse entusiasta e ne volle ancora...io faccio lo stesso con le sue cose), la pasta al pomodoro olive (talvolta nere, talvolta verdi) e peperoncino, la costata di manzo alla piastra,il pollo, il tacchino, le braciole di maiale...i ceci col tonno in scatola, le lenticchie, i fagioli borlotti in salsa fatta in casa (salame rosolato nell'olio, salvia triturata, fegatini di pollo, acciughe, ed infine aceto di vino rosso e pipare), le uova al tegamino con curcuma e pepe (sennò la curcuma non viene ben assimilata dall'organismo), il passato di verdure fresche, etc. Certo per i ragù ci vogliono ore, ma li fa mia mamma, che ha tempo. Ah anche l'insalata di riso integrale, con quel che vuoi. Certo verdura cruda mista sempre (rucola, valeriana, insalata, radicchio, pomodoro etc) condita con sale, pepe olio e limone. A me piace molto mangiarla con la ricotta, magari sennò un po' di cubettini di feta. Il pane a casa mia non manca mai, e lo scaldiamo pure con la piastra...non potrei vivere senza pane. Mica ne mangio tanto...saranno 30 g a pasto, se non mangio la pasta, ovviamente...ma comunque pretendo di fare la scarpetta, perchè qui avanzare cose così buone è reato. Il roastbeef buono lo sa fare mia suocera. Lei mi ha insegnato a fare anche il risotto con il porro (che richiede l'aggiunta iniziale di un po' d'acqua, non va rosolato), io ho fatto il risotto con i canestrelli puliti e sgusciati, buonissimo...alla fine si mette il burro e dove ci va il grana e si fa la mantecatura. Risotto con quel che vuoi o hai. Mia mamma sempre fa il brodino per il risotto con un dado, poi non mette sale, e non cambia idea. Risotto con zucchine e gamberetti, con zucchine e salsiccia, con la zucca, con i peperoni...Ah! Piatto

super che si mangia una volta ogni 5 anni...gli spaghetti con l'astice, comperato vivo (in pescheria lo pigliano dall'acquario e me lo tagliano a pezzi): mi hanno pure insegnato a cucinarlo: pentola col fondo grosso e coperchio...olio EVO delicato abbondante, rosolare aglio e toglierlo, preparare 1/2 kg di pomodorini ciliegino (il sugo commerciale non è abbastanza delicato), metterli nella pentola ed appassirli un po', un po' di sale, aggiungere l'astice a pezzi e pipare con il coperchio, un po' di prezzemolo tritato surgelato, ed il gioco è fatto. Questo vale per un astice medio, ricetta per due persone. Non ricordo se va una spruzzatina di tavernello bianco...forse sì, buono per gli esteri. Poi col gransoporro, sempre vivo da comperarsi, anche se con quegli occhietti mi fa una gran pena...infatti vado in cerca di quelli sul bancone...in punto di morte, consiglierei di prepararsi degli gnocchetti (io l'ultima volta che li ho comprati confezionati ho avuti sassi allo stomaco al primo boccone, e dopo due ore vomitando mi è passato...a Diego non è successo niente, ma io sono una ex allergica/sensibilizzata da dicloroetano, e forse per questo sono così sensibile, nel bene e nel male...ma cerco di guardare il lato positivo). Allora, tornando alla preparazione dello gnocco: lessare delle patate in pentola a pressione, così si fa prima. pelarle lasciandole raffreddare un po', schiacciarle con l'apposito attrezzo, fare "una fontana" sul bancone pulito, aggiungere un uovo, un po' di sale, lavorare il tutto con un po' di farina bianca 00, fino a che non sono più troppo appiccicosi e lavorabili...non eccedere con la farina, sennò poi si sente il gusto e diventano troppo duri. Fare un "verme" e tagliarlo della misura desiderata. Preparare acqua bollente e sale (poco), buttarceli pochi per volta, quando vengono a galla sono cotti, raccoglierli con un mestolo a reticella apposito. Adesso il sugo: preparare una bella pentola con acqua bollente, buttarci dentro a cuocere il gransoporro. Una volta cottoc'è un po' di lavoro a raccogliere il contenuto, quindi conviene prepararsi prima il sugo. Io direi di mettere la polpa del gransoporro a scaldare un po' con il burro, tutto qui, ma non l'ho ancora sperimentato. Si può fare anche senza l'uovo lo gnocco, ma lega un po' meno.

Cose semplici e veloci: ravioli al salmone, ai porcini, a quel che vuoi...a me i Rana non hanno mai fatto male, abbiamo sempre usato questi, conditi semplicemente con un po' di panna da cucina e grana chi lo vuole e dove ci va, ma meglio metterlo a caldo nella pentola, così si amalgama bene e fonde un po'.

JUNE 10, FRIDAY

2022-06-10 08:38:08

sono tanto serena...

pesavo pure 7 hg di meno stamattina, essì che ieri sera ho mangiaato pure le lasagne alla bolognese dell'hotel Ambassador, (e pure due biscotti-i miei preferiti, le macine, dopo il pane integrale appena fatto dalla Pina con due fettine di salame) qui a Porto. Buone come quelle di mamma (e anche le mie, ma di solito assisto dirigo, e mamma fa-non che non le sappia fare, mi ha insegnato lei, ma perchè si sente sola ed impaurita, con la paura di sbagliare qualcosa), meno ricche perchè mamma per una teglia fa due litri di latte intero per la besciamella, una botta calorica da orbi. Io sono molto delicata per il cibo, con poco di storto, sto male. Ma le conoscevo da 9 anni fa, quelle dell'hotel Ambassador, dove ero stata nel 2015, anno durissimo e difficile: disgrazie in famiglia (Benedetta, la moglie di mio fratello si era salvata con un intervento ed un percorso di riabilitazione da ricoverata di mesi da un aneurisma cerebrale, a me mi avevano ricoverato allo psichiatrico in quel frangente credo 3 volte di fila, papà era stazionario, ma con il suo parkinson ed alzeimer-è mancato il

16 luglio 2016, Diego mi aveva lasciata dopo una settimana di convivenza, nell'autunno 2014-anche se ci sentivamo sempre, "le amiche" con le quali andavo in vacanza avevano preso le distanze "dalla matta"-la follia incompresa spaventa, ed io volevo andare al mare, così sono andata all'hotel Hambassador, il più onesto dei tre presenti a Porto. Ieri, dopo la mia giornata lavorativa di studio ero veramente satura, mamma mi ha sconsigliato di chiudermi in palestra qui al mare, e, visto che il dimagrimento localizzato non esite, preferisco farmi le passeggiate all'aria aperta, sul lungomare, che sono pure più gratificata, così scende il cortisolo ed è più facile pure dimagrire. Non è vero che camminare non serve a niente, io nel 2016, quando andavo a CAI, pesavo 10 kg di meno avevo dei bei muscoli e delle gambe stupende, che quando mi sono vista nelle foto di cima d'Asta, non ci potevo credere fossero state le mie...certo non ero in menopausa, e da quanto ho studiato, con la menopausa si tende ad accumulare grasso per aumentare la riserva di estrogeni, quindi bisogna pure rassegnarsi un po', che come prima, forse non si ritorna più...la fisiologia del corpo è cambiata. Certo, mi impegno ad essere leggermente "ipocalorica", fraziono gli alimenti-così il metabolismo resta alto, mi muovo un po', senza stress però, che è nocivo per il metabolismo, cioè vado a camminare quando ne sento il bisogno, e lo sento e ci vado. Comunque, pure con 10 kg di meno, un po' di pancetta ce l'avevo lo stesso, ma a Diego non è mai dispiaciuta, gli faccio tenerezza. Forse per non averla dovrei pesare 20kg di meno, cioè portare una 42, come all'università, e sinceramente non me ne frega niente, e mi pare roba disumana alla mia età. La 46 va benissimo, era la taglia di Marilyn Monroe...non ci sono molto lontana, mica sono una ragazzina...e poi Diego non vuole che perda "frontespizio", ho risorse a sufficienza comunque, ed ancora un po' di kg di grasso da perdere. Così ieri verso le 18-giornata leggermente piovigginosa-ho "inforcato le mie racchettine" e optato per la meta più appagante e rilassante: il molo dei cigni. Ho fatto bene. Non voglio snervarmi e stare via ore. La via del ritorno che ho scelto è stata quella dell'entroterra, ed ho pensato di vedere se all'hotel Ambassador ci fosse ancora lo stesso direttore storico del 2015, quello dei 2 pacchetti di lucky strike al giorno...si si certo che me lo ricordo perchè io avevo smesso di fumare...poverina. Sì c'era ancora Emiliano, e pure era la serata che il suo cuoco aveva fatto le lasagne alla bolognese...me ne ha date 3 porzioni da asporto, ad un prezzo di amicizia...il cuoco non voleva, per paura di prendersi senza, e prima di decidersi se darmele o no, è venuto a conoscermi! Poi ha deciso di farmi contenta. Emiliano mi ha pure fatto credito perchè ero uscita senza soldi...già alla partenza al Terrazzamare un ragazzo mi aveva offerto il caffè, e mi aveva detto di ricambiare facendo "del bene". Dopocena, sono uscita a piedi con Pio, a pagare e restituire il piatto di porcellana all'hotel, così ci siamo fatti tutti una bella chiacchieratina. L'attuale "aiuto" del direttore è un cantautore siciliano, che è su spotify e su you tube, ci ha chiesto "un like"...adesso Pio dorme ed io con i nomi sono una frana, ma al molo dei cigni io e Pio lo abbiamo ascoltato, mi è piaciuto molto e come musicalità mi ha ricordato istantaneamente gli "scisma". Mi sono coricata alle 22 circa...ieri sera, l'altro ieri pur essendo andata a letto presto, quella è stata l'ora in cui circa presi sonno, per cui mi sono detta che era meglio fare una passeggiata con mio fratello. Stamattina biologia ha voluto che al solito, minuto più, minuto meno, mi alzassi alle 5.37...più di così non riesco proprio. Se mi sentirò assonnata, qualche sera andrò a dormire prima, ma per dormire, non per stare straiata due ore ad aspettare il sonno. Le 22 sono il massimo che tollero, dal punto di vista psicologico e fisico, poi vado in sofferenza straordinaria, e non me lo posso permettere. Sono una persona

"malata", quindi un po' fragile e a rischio, per di più non riesco a compensare al mattino. Comunque c'è da dire che ad ogni alba io ci trovo sempre una sorpresa, ho sempre l'animo un po' rinnovato. Per me la notte serve alla rigenerazione e alla sedimentazione dello studio/apprendimento diurno, alla assimiliazione e rielaborazione inconscia dei concetti, delle sperienze di vita. Per tutti è certo così, quelli della notte, forse non ne sono consapevoli...ma io non sono un "animale notturno", ma anche questi sono in natura...

Ieri ho studiato che, dagli studi del medico-psicologo .... internato ad Auswitz e uscitone vivo, che quello che noi "moderni" chiamiamo "disturbo post traumatico da stress", agisce nel tempo anche quando il trauma "è finito": i liberati dai campi di concentramento, dopo aver tanto sognato e desiderato l'evento, cosa che ha dato loro la forza di vivere esuperare le difficoltà estreme, assieme al desiderio della persona amata, dei propri cari, erano stati "incapaci di giorne", una volta che il sogno si è realizzato.

JUNE 13, MONDAY

2022-06-13 17:29:06

per fortuna +20/100 BB

Sono un po' di sere che vado a letto forse troppo tardi-22.30, come è da me la mattina non recupero il sonno. Anzi, peggio che tempesta, mi sveglio un po' inquieta circa un'ora prima del solito (5-5.30). Ho notato che disquisire su fatti tristi del passato durante il giorno, fa sì che l'inconscio lavori e mi giochi questi brutti scherzi. Stamattina è stata una di quelle mattine con sveglia anticipata: BB 5/100, cioè non va ok, e spesso il motivo esatto non lo so, o mi viene in mente durante il giorno. Comunque ho trovato il messaggio di Maria, che mi diceva che oggi sarebbe stato Sant'Antonio, e non conveniva andare a Padova stamattina. Ho concordato. Più tadi ho espletato la burocrazia del caso con il mio istituto. Passo a PD domani, con mamma e gatta, prima di andare a Bassano per un paio di giorni di impegni inderogabili. Ho guardato la messa in streaming dal Santo, poi alle 8 sono andata qui in chiesa, perchè avrei voluto fare la Comunione, come piace tanto a Sant'Antonio, ma purtroppo non è stato possibile, non c'era il sacerdote, ed il diacono presente non aveva la possibilità di accedere al tabernacolo sotto chiave. Ho messo una candela e pregato per le questue e le persone che mi stanno a cuore in questo momento. Le letture sono state bellissime: dal libro della sapienza, la prima e più inestimabile tra le grazie, madre di tutte le altre, il Vangelo: "berrete veleni e nulla vi accadrà" (riferito agli Apostoli), ed un canto che mi ha toccato parecchio: "se qualcuno ha dei beni in questo mondo e chiudesse il cuore agli altri nel dolore, come potrebbe la carità di Dio, rimanere in lui"-sì, concordo, in generale agisco di conseguenza. Ho chiesto il pane di Sant'Antonio, qui, al Barbarigo 24, ed una pagnotta per il Barbarigo 20 , la famiglia di mio suocero, dove regnano un po' di tensioni, secondo la mia percezione delle cose. Comunque pur non sapendo che oggi era Sant'Antonio, io nel dormiveglia era lui che avevo in mente, e con il pensiero lo ringraziavo, perchè molti problemi nel mio percorso sembra stiano risolvendosi, e ritenevo ascoltate le mie preghiere di tanti anni or sono. Chissà, nulla dico, ma nulla è mai pienamente casuale. L'amore tra me e Diego, la gestione della mia malattia (nuovo psichiatra e nuova terapia), la casa, che è saltata fuori nel posto giusto ed al momento giusto l'altr'anno...sto ottenendo più di quanto ho chiesto...Signore, aiutami ad esserne degna, grazie Sant'Antonio.

JUNE 15, WEDNESDAY

2022-06-15 06:25:05

oggi giornata di ferie, piena di impegni

da mettersi le mani sui capelli, che ho peraltro tinto questa mattina alle 5 per essere presentabile e non rassomigliare al procione di Candy Candy. E' appena cominciata la giornata, e non vedo l'ora che finisca...devo portare l'auto in concessionario per la manutenzione, lasciargliela tutto il giorno, andare dallo psichiatra, poi alla mammografia, (passerò a salutare Diego in ospedale, dato che sono lì), poi aspetto un appuntamento per il 730, che deve essere fatto entro oggi pomeriggio, poi riprendere la macchina e domani andare a PD, dove ho deciso di fare ablazione, perchè per funzionalizzazione e lavaggi preferisco avere più di 2 giorni attaccati, ovvero la prox settimana sarà tutta piena. Ieri mattina da Porto sono andata a PD con mamma e gatta, che come al solito ha vomitato-poverina, avendo impostato il navigatore senza autostrade, ma credo anche senza statali, visto che mi ha mandato per stradine assurde, per tutti i centro città della zona, e ci ho messo poco meno di 3 ore per fare il percorso, che in autostrada prende 1h15...ero sfibrata. Certo, mi rassegno all'autostrada la prossima volta, di certo. Spenderò una fortuna questi mesi estivi tra pedaggi e gasolio...poi con la macchina che ho in autostrada mi sento un'infelice perchè non ho molto margine per i sorpassi, al massimo fa 150km/h, a forza di dai, e mi toccherà rassegnarmi a mettermi tranquilla dietro un camion...magari, visto che mi devono fare l'aggiornamento della centralina, potrei chiedere ai tecnici se possono farmela correre di più, perchè è decisamente inchiodata. Un 2000 di cilindrata BMW usato, turbodiesel, me lo prenderò quando vado in pensione...è il mio sogno di sempre, ma non ho soldi e nemmeno voglio sentirmi...non so come dire...esibizionista? Non foglio fare invidia? Il mio è solo amore per il motore, non esibizionismo. Adesso non posso permettermi che il mio piccolo "sogno proibito". Però sarebbe bello...oh che bello guidare...con la trazione posteriore...troppo bello...e chi se ne frega di quel che direbbe la gente...se avessi i soldi un pensierino ce lo farei...eccome...potrei fare l'autostrada senza aver paura di quelli che mi arrivano dietro imprecando, e finchè non andrò in pensione, questo sarà il mio destino, cioè di farmi l'autostrada da maggio ad ottobre...io che pensavo di rassegnarmi con piacere e tranquillità alle statali, non sono riuscita a trovarne una ieri...facevo prima ad andare a Basovizza, andando per statali. Anche la Lybra se la cavava bene...un gan motore, era un 1900 turbodiesel common rail, trazione posteriore, ma in coppia a 3000? 2000? forse quasi 3000 giri, a 90 km/h quando entrava il turbo era una forza della natura...non la dimenticherò mai quella Venezia-Milano con la Lybra "nuova", un vecchio catorcio comprato per 6000 euro, ma con il motore più bello di tutta la concessionaria...me le avevano fatte guidare le macchine, e scelsi lei, al di là delle apparenze. Se mi avessero fatto guidare la mia golf attuale non l'avrei voluta mai. E' stata un punizione da parte della mia famiglia, non mi hanno permesso un 1900, perchè avevo fatto un incidente e sfasciato la macchina per un malore, io ed un muro, solo noi...per fortuna. Colpa del mezzo grappino fatto in casa dai cacciatori poco fuori Redipuglia, che con i farmaci ha "fatto bomba"...io non volevo dar loro dispiacere...è l'ho pagata carissima...adesso sono categorica, non tocco più alcol, e se mi dicono qualcosa dico loro che ho già fatto un incidente una volta e sfasciato la macchina. Io dissi ai cacciatori di no...ma chi non ha i miei problemi non ci può credere, ma adesso ho qualcosa da dire e mi rispettano senza restarci male. Nemmeno io all'epoca sapevo a cosa sarei andata in contro, non mi era mai successo niente del genere in vita mia. Comunque, cambiando discorso, ieri in Dipartimento ho portato mamma a conoscere Moreno, che l'ha guardata sorridendo e con grande dolcezza, il più dolce e tenero dei sorrisi che gli abbia mai visto. Ha detto che

aveva sentito tanto parlare di lui...ma che non l'aveva mai conosciuto. Ci tenevo. A me piace che mia mamma veda con occhi suoi "il mio mondo", la rasserena pure, lei che è così apprensiva. Adesso, purtroppo è ora di lavare i capelli...

JUNE 16, THURSDAY

2022-06-16 05:27:17

lettera ad un giovane collega

Caro Andrea,

Mi sento per coscienza di avvertirti, nel caso ti interessi, di alcune cose che sono venuta mio malgrado a sapere. Certo, che te lo dica deve restare un segreto tra noi, ti prego, o rischio grosso.

Ieri tuo nonno ha detto che se va avanti così, per settembre chiudono e lui si spara. Tuo papà si è affidato ad un direttore esterno, che sta facendo piazza pulita di tutti quelli che ci capiscono qualcosa e hanno dato in decenni il meglio di sé all'azienda. La politica aziendale attuale è di fare solo "lavori grossi", col risultato che non fanno più quasi un tubo. I migliori, se non sono in ferie forzate o in cassaintegrazione, si licenziano per la disperazione. E non c'è crisi di lavoro, assolutamente, tutte le altre aziende del settore lavorano eccome.

Capisco che tu stai facendoti la tua vita, ma ritengo giusto che, essendo "il più dotato della famiglia" queste cose le sappia, anche se dolorose.

Nel caso tu voglia approfondire fammelo sapere, non sono io quella con cui parlare, ma ti posso aiutare a farlo con le persone giuste. Certo, tu finisci il dottorato per settembre, ed hai già i tuoi bellissimi progetti, ma io non so che fare, e sento comunque che queste cose te le devo dire, si tratta di beni della tua famiglia, quindi anche tuoi. Vedi tu.

Un caro saluto, Barbara

2022-06-16 05:28:47

messaggio al giardiniere

Ciao Gianluca, non so quando hai intenzione di fare il giardino e le siepi di mio suocero, Barbarigo 20. Certo che non so se viene qualcuno questo fine settimana, io non ci sono e arrivo lunedì pomeriggio/sera. Ho due raccomandazioni da farti: ci sono foglie delle siepi che hai potato al barbarigo 26, dal mio vicino, che sono andate a finire nel giardino della confinante che è una gran scassapalle ed è andata a protestare anche dall'amministratore di condominio per questo. Ti pregherei di portarle via, e che questo valga anche per la prossima volta che fai i lavori, perchè questa sparla a destra e a manca. Passa pure per casa mia, è tutto aperto, poi il cancelletto di costei è aperto pure. Seconda raccomandazione: quando vieni a potare certo che sotto le siepi ci sono foglie secche, che sarebbe bene tuo figlio rastrellasse via, anche se non vengono dalla vostra potatura, perchè si assume che voi potiate sì, ma in un certo senso vi "prendiate cura del giardino", almeno in questa fase in cui potate, lo sforzo extra è minimo, ed il risultato è notevolmente diverso. Lo dico per te. Un po' di amore e cura in più non guasta. Questo perchè sempre c'è chi sparla e fa confronti con Nicola. Ciao e Grazie

2022-06-16 05:32:10

messaggi con Maria

05:37, 15/6/2022 Barbara: Buongiorno Maria. Io dormivo già da due ore, e la sera non rispondo mai a nessuno e nemmeno guardo più il telefono, che certo è acceso solo per

chiamate urgenti. Se non rispondo poi ci resto un po' male. Mandami pure messaggi ma sensati (cioè se c'è qualcosa di serio), o chiamami se hai bisogno, è più probabile che ti risponda, preferibilemnte non dopo le 19.30, che sono fuori uso... 05:39, 15/6/2022 Barbara: poi tutte queste cose le trasferisco sul computer di lavoro, e non cancello mai niente 05:41, 15/6/2022 Barbara: Certo, anche io ti ho in mente, ma non scrivo messaggi, buona giornata

Maria, visto che ti penso, e che sei anche tu "il mio prossimo", farò quello che sta scritto nel Vangelo, facendoti solo del bene, ovvero "faccio in modo di farti capire due cose, che tu ti ravveda per il tuo bene, sennò sei destinata a restare da sola". Ti farò certamente male, ma a mio parere racconti sovente bugie, che hanno le gambe corte. Perchè lo fai? Parlane con lo psicoterapeuta. Altra cosa, quella che non mangi perchè sei sola è un'altra grande stronzata che dici e fai, io mangio correttamente anche se sono sola, e a me, essere sola fa anche piacere, certo, amo la mia famiglia e condivido con loro, sebbene talvolta ci siano dissapori e malintesi di cui farei volentieri a meno. Qualche giorno fa che l'hai detto a me mentre ero in tavola non ho ceduto a pietà, perchè a furia di pietà, alla fine ti fai solo male. Poi la pina ama stare da sola e se ti presenti ad ore pasti puntuale, lei non si diverte un granchè perchè non è libera, per esempio di mangiarsi gli avanzi o sfamarsi alla buona come più le aggrada, sappilo. Ama la sua libertà, e dorme e magia quando più le aggrada, e quando può. Quando ha te, sei un impegno, e finito di mangiare corri a dormire e a lei lasci i piatti da fare, se c'è una festa è un conto ma sicuro che io non sopporterei, e penso abbia la misura colma pure lei. Ravvediti dunque, per il tuo bene, trova una armonia e fatti aiutare in questo, trova una indipendenza perchè non ce l'hai. Non sei una povera disgraziata da accogliere per pena. Non so che ti frulli per la testa, ma discuti col tuo psicoterapeuta su questi punti dolenti di te, di cui forse non sei nemmeno consapevole.

Inoltrato a Pina, che si era confidata con me ed il con lei...

Risposta di Pina

Ciao Barbara ,ho visto che sei stata molto diretta con Maria, speriamo che non sia offesa, non voglio che nasce ,dei malumore tra di noi .Tu sei grande, e ti ammiro , le hai fatto capire la realtà, dei fatti ,che io non sarei stato così tanto aperto come sei stato tu ,ti ringrazio, ora dobbiamo vedere lei com'è là preso questa notizia, che arriva venerdì e si vedrà. Spero in Dio che vada tutto bene.

2022-06-16 06:26:37

finalemte oggi vado dallo psichiatra

ieri, forse il cambio di ambiente, credevo fosse oggi, ed ho portato l'auto all'autovega, dove mi hanno fatto notare l'errore di data...hanno comunque tenuto la macchina, ed è stato un autentico copo di fortuna perchè non sarebbero riusciti a ridarmela in giornata oggi, se non l'avessi portata ieri...

Avrò preso sonno alle 19.30 anche ieri sera...alle 3.30 avevo voglia di cicca e caffè, e gratificatami, sono tornata a letto fino a poco fa, cioè le 5. Ho scritto ad Andrea, perchè mi piangeva il cuore per quel povero vecchio novantenne di suo nonno che aveva espresso la volontà di spararsi per la disperazione, ed era un allievo alla scuola arti e mestieri di mio papà...un po' balzano certo, ma in gamba, anche se irrispettoso delle persone brave che lavoravano per lui, cui ha dovuto anche la sua fortuna. E' stato bravo sì, a scegliersele, quindi

era bravo pure lui in un certo senso, anche se con un pessimo carattere e piuttosto maleducato. Quando decisi di fare il dottorato e mio papà non era d'accordo, dissi che "anche Grigoletto fece di testa sua e costruì un impero", così lasciò stare me ed evitò di trucidarmi. Quindi io di avvertire il collega nipote, della imminente tragedia annunciata, mi sono sentita dal cuore di farlo.

Certo quando mi sveglio così presto mi preoccupo sempre un po', ed ho un po' di paura, ma mi sento equilibrata e misurata, mi sento una persona normale, forse solo un po' audace, ma con criterio. Pina si è rasserenata, anche se teme che Maria si infurierà, d'altra parte io non sopporto più chi si fa beffe del mio buon cuore e della mia sensibilità e ci gioca...(e neppure che faccia questo con coloro che non sanno difendersi) se mi accorgo di questo adesso mi so difendere (e so difendere anche il prossimo), eccome. Anche con la spada del Vangelo, che un tempo non conoscevo bene, e mi toccava sempre subire, perchè la carità cristiana ha mille sfaccettature. Io non sono una vigliacca, mi serve il tempo per capire, non volto le spalle al prossimo per quanto sono in grado, non ghettizzo e non emargino nessuno, ma esigo rispetto. S. Antonio, per praticare l'umiltà, pretendeva l'affidamento a lavori umili, ho sentito alla messa dal Santo il 13 giugno: io non sono santa, per cui mi rifiuto di lavare i piatti...mi lavo la pancia sempre...non lo so fare...e per deformazione professionale sono abituata a sentirmi le mani sgrassate, ed il contatto con le stoviglie unte mi manda in crisi. In compenso faccio il bucato per tutti, se non stira mamma stiro io, e pulisco la casa, specialmente le toilettes, per tutti. Cosa che penso meriti la gratitudine di tutta la famiglia. E sono contenta così. A me le toilettes non fanno nè schifo nè impressione, nè mi umilia renderle splendenti, e visto che questo è il lavoro più umiliante di tutti in assoluto, me lo prendo io con gioia, e lascio le stoviglie, o alla lavastoviglie o a chi dice che la cosa non gli pesa. Io proprio lavare i piatti non lo reggo dal punto di vista psico fisico. Le signore delle pulizie a casa di mia mamma lasciavano sempre il water sporco, magari non era sporco, ma nemmeno splendente come piace a me...e a me sembrava sporca tutta la casa di conseguenza. Certo che mia mamma non le rimproverava, perchè sarebbe stata una umiliazione per loro...Io un tempo usavo dei guanti dedicati, adesso no, faccio il lavoro a mani nude, se non ho qualche ferita importante...uso una spugnetta da cucina dedicata, con la paglietta e ci metto la crema cif, e sento pure se c'è calcare in fondo, che così non viene via, e ci metto dopo il wc net disincrostante, certo dopo aver tirato l'acqua perchè non si devono mescolare i detergenti. Lascio il WC chiuso per più ore possibili, et voilà, tiro l'acqua e tutto splende ed io sono felice. Se ci metti solo il wc net per evitare di entrarci a pulire con le mani, non funziona, ed il WC resta sporco. Dura massimo una settimana. Ahh...nemmeno l'aspirapolvere mi piace! Preferisco la silenziosa scopa (bella e buona però), e poi lavo con acqua e ammoniaca, poi mi tocca un po' spazzare di nuovo perchè il mocho spesso rilascia pelucchi intrappolati, creandomi un po' di nervosismo. Altra cosa che mi fa perdere la pazienza è la polvere sotto i letti...un po' pulisco un po' la lascio...

JUNE 17, FRIDAY

2022-06-17 03:31:38

lettere ad Andrea

Caro Andrea,

Mi sento per coscienza di avvertirti, nel caso ti interessi, di alcune cose che sono venuta mio malgrado a sapere. Certo, che te lo dica deve restare un segreto tra noi, ti prego, o rischio grosso.

Ieri tuo nonno ha detto che se va avanti così, per settembre chiudono e lui si spara. Tuo papà si è affidato ad un direttore esterno, che sta facendo piazza pulita di tutti quelli che ci capiscono qualcosa e hanno dato in decenni il meglio di sé all'azienda. La politica aziendale attuale è di fare solo "lavori grossi", col risultato che non fanno più quasi un tubo. I migliori, se non sono in ferie forzate o in cassaintegrazione, si licenziano per la disperazione. E non c'è crisi di lavoro, assolutamente, tutte le altre aziende del settore lavorano eccome.

Capisco che tu stai facendoti la tua vita, ma ritengo giusto che, essendo "il più dotato della famiglia" queste cose le sappia, anche se dolorose.

Nel caso tu voglia approfondire fammelo sapere, non sono io quella con cui parlare, ma ti posso aiutare a farlo con le persone giuste. Certo, tu finisci il dottorato per settembre, ed hai già i tuoi bellissimi progetti, ma io non so che fare, e sento comunque che queste cose te le devo dire, si tratta di beni della tua famiglia, quindi anche tuoi. Vedi tu.

Un caro saluto, Barbara

Andrea,

Ti parlo "da sorella maggiore". Tuo nonno è sempre stato evidentemente bravo, sennò non sarebbe riuscito a circondarsi di persone brave, ma non godeva della stima piena di mio papà, che fu, come ti dissi suo insegnante alla scuola arti e mestieri, e che poi diventò direttore d'azienda, amato. Il perchè, da quel che ho capito io, è che non aveva un buon carattere, e quel che ha fatto negli anni con i suoi "bracci destri", è stato di trattarli sempre a pesci in faccia, col risultato deleterio che qualcuno è passato alla concorrenza, portando via alla faib non pochi clienti. Ma tuo nonno non si è mai ravveduto.

Tu sei la mente della famiglia, credimi. Tuo papà io non lo conosco, ma mi vien da dire che ci sapeva fare di più il nonno. Si affida a questi direttori infarciti di teoria di non so che tipo, che non conoscono né il lavoro né l'azienda. I direttori migliori nelle aziende vengono cresciuti internamente, gli altri di solito, le fanno chiudere e proteggono i loro salari d'oro. Non so se quello che vuole tuo papà è chiudere tutto, chiediglielo. Se è così, "è lui il padrone" ed è sulla strada giusta. Tuo papà forse è il migliore e dolce dei papà, per come ti ha lasciato con rispetto spiccare il volo…ma è un sognatore…invece di pensare alle cose importanti pensa ai suoi modellini di aeroplano e alla flotta auto aziendale…super e sempre lucida. E' questione di carattere, non si può fargliene una colpa.

Ma non potresti dirigere in remote creandoti una squadra efficiente cui delegare il da farsi, che deciderai con loro? Non penso che ti porterebbe via troppo tempo, e l'azienda rispicchierebbe il volo. C'è gente la dentro, ora emarginata che sa cosa fare, fidati, la fabbrica sembrerà camminare da sola.

Tu sei giovane, e hai cervello da vendere, non lasciare che vada tutto in malora.

Aiuta tuo papà a non sprofondare, io, anche se mi è costato, non mi sono mai pentita di averlo fatto con il mio

Barbara
2022-06-17 03:32:25
lettera post visita psichiatrica al dr. Zonta
Sono tornata a casa adesso dalla mammografia. All'ospedale sono stata anche a trovare Diego, che un po' scherzando, un po' no mi ha chiesto se mi avesse aumentato il latuda. Io in questo momento sono molto stanca, forse anche pensandoci bene, dentro di me i miei pensieri mi affaticano, creandomi un po' di ansia. Non è che per me dire talvolta cose delicate con tanta attenzione non mi costi niente, poi sono un po' stremata o provata che dir si voglia. Certo, me l'ha detto anche lei stamattina, che mi devo un po' proteggere da queste cose. Sicuro che mi prendo un po' di En appena finito di scriverle. Mio fratello mi ha detto stamattina che ho il tono di voce un po' alto…l'ho sempre avuto. Certo che mi prende un po' di paura, anche se non sento accelerazioni dentro di me, ma solo stanchezza. Sì ho paura. Mi dica lei. Adesso pranzo, e poi vado a dormire, Grazie, Barbara
2022-06-17 03:34:06
scuse ad Andrea
Caro Andrea,

Scusami se ti ho scritto quelle cose, ieri mattina l'ho detto allo psichiatra che mi cura in visita e si è arrabbiato molto, perchè non avrei dovuto turbarti dalla tua vita e dalle tue cose. Sto cominciando a diventare ipersensibile, ed abbiamo preso subito provvedimenti farmacologici. Certo ben ci sto con la testa, solo che non riesco a passare sopra a cose che ritengo importanti e riguardano il mio prossimo, con la conseguenza che poi divento spossata e sfinita e piena di ansia, che se continua faccio la solita "brutta fine" nel giro di un paio di mesi o poco più.

Non sono pentita, mi veniva dal cuore e dalla testa, anche se avrò creato in te del dolore, con l'intento di fare qualcosa "per il tuo bene". Non posso nemmeno chiederti "perdono", perchè credo di aver agito nel giusto, e non c'è il mio pentimento, ma solo il forte dispiacere di averti ferito, probabilmente.

Se vuoi mandami pure un "vaffa", spero presto che passi il buio,
2022-06-17 03:49:06
un po' prestino ma...
mi sono alzata alle tre per cicca e caffè, con l'intento di farmi passare un po' di ottundimento. Abbiamo raddoppiato il latuda, cioè ore prendo il 37, e pure il lito, di 150mg. Alla visita lo psichiatra avrebbe lasciato il latuda a 18.5 ma mi hanno messo tutti paura, e ne ho:

cara Barbara, se ci sono tutte queste ruminazioni e preoccupazioni, se il tono di voce è percepito più alto, se Diego ipotizzava un aumento del Latuda, direi di passare a 2 cp da 18,5 mg (oppure 1 da 37 mg) dopo cena (oltre all'aumento già concordato del litio). Fidati, è meglio prevenire che curare!

Il giorno gio 16 giu 2022 alle ore 12:50 Barbara ha scritto: Sono tornata a casa adesso dalla mammografia. All'ospedale sono stata anche a trovare Diego, che un po' scherzando, un po' no mi ha chiesto se mi avesse aumentato il latuda. Io in questo momento sono molto stanca, forse anche pensandoci bene, dentro di me i miei pensieri mi affaticano, creandomi un po' di ansia. Non è che per me dire talvolta cose delicate con tanta attenzione non mi

costi niente, poi sono un po’ stremata o provata che dir si voglia. Certo, me l’ha detto anche lei stamattina, che mi devo un po’ proteggere da queste cose. Sicuro che mi prendo un po’ di En appena finito di scriverle. Mio fratello mi ha detto stamattina che ho il tono di voce un po’ alto…l’ho sempre avuto. Certo che mi prende un po’ di paura, anche se non sento accelerazioni dentro di me, ma solo stanchezza. Sì ho paura. Mi dica lei. Adesso pranzo, e poi vado a dormire, Grazie, Barbara

Certo, a quest'ora ho ancora un po' di cappa in testa, da farmaci o da sonno, non so. Ieri ero in verie e alle 16, per caso ho controllato il computer e mi era arrivata la richiesta di una relazione dell'attività scientifica febbraio 2017-febbraio 2022, che ho preparato subito, e che sono riuscita ad inviare all'istituto alle 19.30...con una mezz'ora di stacco per andare all'autovega a ritirare l'auto riparata.

Oggi vado a PD, dovrei partire al massimo del presto alle 6, mi pare, sennò non sono nemmeno assicurata. Sì certo, ho la mia assicurazione, ma non quella del lavoro. Alle 12 ho appuntamento all'Unicredit del Parolini per restituire le chiavi della cassetta di sicurezza vuota. Non so cosa potrò fare in laboratorio con una giornata così spezzata...almeno ho finito ieri sera la relazione che doveva essere consegnata entro le 12 di oggi.

Torno a letto, che mi sento un po' stordita, e sono le 3.48.

JUNE 18, SATURDAY

2022-06-18 07:02:37

Latuda 37 dopo il 18.5, secondo giorno, lettera al mio psichiatra

Caro Dr. Zonta,

Stamattina va un po’ meglio di ieri con la dose raddoppiata, nel senso che ieri ho dovuto avvertire il mio professore a Pd della cosa, e che non ce la facevo ad andare al lavoro. Avevo la testa “oppressa” e frastornata. Dovevo sbrigare alcuni impegni e tra l’uno e l’altro mi sdraiavo a letto con l’aria condizionata. Per fortuna sono riuscita a fare la relazione scientifica entro le 19.30 prima della prima dose di 37, sennò avrei avuto molte più difficoltà.

Stamattina, dopo la seconda dose di ieri sera, va un po’ meglio, mi sto abituando evidentemente. Sono un po’ più abbattuta, certo sì…forse il solo aumento del litio sarebbe bastato a vivere meglio, ma io, date le pregresse esperienze so che non posso permettermi di rischiare troppo, e mi affido a lei ed ai miei familiari, e con questo latuda su di me “ci stiamo tutti facendo un’esperienza”, magari in futuro, “conoscendo bene la bestia”, potrò godere un po’ più a lungo del maggior senso di benessere-diverso assai dalla ipertirmia-che ho assaporato in questo mese di latuda 18.5, di cui conserverò un bel ricordo, a mio conforto.

Nel mese di 18.5 non avuto voglia di spendere-mi sono solo concessa qualcosina che mi serviva, dopo le osservazioni di mia mamma, e qualcosa che serviva in casa, dopo le lamentazioni della famiglia o mie. Di nascosto, il giorno di Sant’Antonio, ho seguito online la messa delle 6 e comperato, con un’offerta di 35 euro (non sono riuscita a fare 25 per questioni informatiche) ai frati due pani di Sant’Antonio, uno per la mia famiglia, ed uno per quella di Diego, mi sembrava una bella cosa. Quella del pane è un mio segreto, l’offerta pure, lo spediscono pure a domicilio, ma so che poi alla fine saranno tutti contenti. Di extra

disapprovato da mamma e fratello, ho comperato un vecchio libro (15 euro) per il marito di una sorella di Diego, sulla cucina "seduttiva", visto che è un appassionato di saggistica, con la salute non se la sta passando molto bene, e a casa cucina lui…poi ho preferito non prestargli il mio, perchè casa loro è un labirinto di libri, e per pregressa esperienza, averli indietro è utopia. Lo conosco abbastanza bene, è una buona persona, introversa ed un po' triste, anche un po' incompreso dalla moglie, per stupidaggini quali che lui ha bisogno di dormire più di lei e lei sono anni che si arrabbia…andando a camminare con lei la mattina presto le ho spiegato che la loro figlia è tal quale al padre, e che per loro non è cattiveria ma bisogno fisiologico puro, contro il quale non si può lottare, ma che ci si deve accettare e trovare i giusti compromessi…cosa ha fatto lei? Quando siamo tornate dalla passeggiata della mattina presto, il marito si era svegliato (e la sera prima le aveva detto che voleva andare a camminare con lei), ed è andata di nuovo a camminare con lui tornando radiosa e felice! Anche lui era più limpido. Ed io ero più felice ancora. Camminando poi si parla molto...

Obiettivamente stanotte ho dormito un'ora in più, bene, mi fa sempre piacere, purché non diventi letargica. (8h totali)

Ieri mi ha chiamato una vicina di casa al mare, mia confinante, che era oppressa ed "abusata" da un'altra condomina, piuttosto irriverente ed arrogante, bugiarda e falsa vittima (le vittime sue in realtà eravamo noi) che ripresi per iscritto, con molto tatto e costruttività qualche giorno prima, informando la mia confinante, che per disperazione si era confidata con me: risultato ottimo! La tizia è andata dalla mia confinante ieri sera, non ha fatto parola della cosa e si è comportata con educazione e rispetto, con grande gioia della mia confinante, che per la prima volta dopo anni di tortura si è sentita sollevata l'anima. Speriamo che duri. Sennò ci difenderemo! Siamo in due contro una…ma molto grossa però!

Ho fatto anche osservazioni costruttive al giardiniere, che mi ha ringraziata molto, visto che si sparlava di lui, e glielo ho detto.

Bel periodo, quindi, davvero. Non mi sono comportata da stupida e nemmeno da leggera. Non ho agito d'impulso, anche se l'azione, meditata con cura al momento giusto è stata rapida. Ci ho messo tutte le mie risorse e le mie buone intenzioni, al fine di un bene comune. Non ho offeso nessuno per come ho formulato le cose. Non ho costretto nessuno a niente. Sono stata ringraziata, perchè sono stata in grado di essere diretta, cioè di andare dritta al punto, per esempio dalla mia confinante che era arrivata al punto di barricarsi in casa per far finta di non esserci, e non essere nemmeno più libera di prendersi il sole in giardino in santa pace…mi ha tanto ringraziata, perchè mi ha detto che lei non era capace di fare quello che ho fatto io ed erano anni che subiva.

Non voglio chiederle il 18.5 con questo. Io sto alle direttive.

Comunque spero di poter vivere con una certa qualità comunque anche con il 37, anche se percepisco dai mie lineamenti che mi ha tolto un po' il sorriso. Percepisco che è come se andassi col freno a mano un po' tirato..

Ah, il figlio dell'imprenditore, non mi ha risposto, ma comunque adesso io mi sento più libera e sollevata in coscienza, se vuole fare qualcosa, che la faccia sennò, capitali suoi e a questo punto posso dire "me ne frego".

2022-06-18 10:32:33

Mi dispiace...

Che mi abbia un po' sgridato per la lettera alla Catia, ho usato tutte le armi che possedevo perchè ascoltasse lei, visto che dopo avergliela detto a voce non avevo ottenuto alcun risultato, e neppure lei. Comunque, io l'ho mandata anche a lei per correttezza. Io sono solo una paziente psichiatrica, per cui ho messo a sua disposizione la mia esperienza di malata, lei è il medico e credo sappia bene che conoscendomi non avevo nessuna intenzione di "portarle via il lavoro"! Poi quella lettera, se ha qualcosa di buono, non ha mica il copyright, e le assicuro che Catia, così farcita di Haldol, non sa nemmeno quello che le ho scritto, e non so nemmeno se sia riuscita a recepire qualcosa, data la risposta che mi ha dato-e che lei ha avuto. Io oltre a quello che ho scritto, non saprei che fare, cioè il suo lavoro non lo faccio di certo io!

E da malata, dico che lei non smette mai di illuminarmi sulle dinamiche delle cose,

Un grato e caro saluto,

Barbara

2022-06-18 10:47:50

messaggio di Pina ieri sera

Ciao Barbara è arrivata Maria in questo momento,,come non fosse successo nulla, altrimenti avrebbe detto qualcosa,,io tranquilla,parlando del più ➕e meno ➖com'è ho trascorso le notte, e ho sempre mangiato solo al mio bisogno, senza quardando l'orario, fatto presente che io oggi ho pranzato alle ore 16 ,per farle capire che la cena farò molto tardi, non ha detto nulla, è andata via per scaricare la sua macchina .Spero tanto che tu gli hai aperto gli occhi 🙄grazie

2022-06-18 12:03:31

Chiacchiere da letto...di dieci giorni fa o poco più

avevo promesso che le avrei messe nero su bianco, anche se questo "mettersi a nudo sulla carta" mi scatena un forte pudore. Penso che ci siano molte persone sulla terra che fanno bene l'amore, con amore cioè, per amore cioè. Poi da quello che ho sentito dire, sono queste le volte in cui nascono i bambini, quelle più belle e speciali cioè. Io tra farmaci e pregresse esperienze intime dolorose ho sempre avuto difficoltà...?...a cosa no so...a lasciarmi andare con fiducia? Peut etre. Ma ho amato, questo è sicuro, mi sono donata per vedere a Diego un leggero sorriso beato, un piccolo aumento dell'ottimismo ed una pace addosso. Non avevo alternativa. Davo il mio massimo. Io lo amo, Diego, anche se ho avuto qualche problema personale...qualcuno forse anche con lui, di scarsa conoscenza dei reciproci segreti...ci è voluto tempo. Mica c'è solo il letto nella vita: abbiamo camminato sulle montagne, abbiamo preso il sole, abbiamo mangiato...abbiamo costruito complicità su molti altri fronti, e nel dolore e nella gioia siamo sempre stai sinceri, risolvendo piano piano le incomprensioni e i problemi di entrambi, a partire dai più banali...tipo taglaire i capelli o curare il fungo dell'alluce, che Diego chiamava "ferita d'amore", perchè gli era venuto dopo un ematoma per schiacciamento con un attrezzo pesantissimo col quale volevo trattasse il mio giardino...

Devo venire al dunque...io con Diego sto da 18 anni o 19 ormai. Siamo felici, avanti nel cammino sempre di più. Ci veniamo incontro...alle ferie mi ha detto che a più di una settimana di mare non resiste...io a 1000 settimane...ma gli ho detto ok, mi sento già un po' meglio e ti propongo 3 escursioni in montagna la settimana dopo, spero di farcela, non eccessivamente impegnative, ma dure comunque: primo-il Cristo Pensante, secondo "il Civetta", terzo i laghetti della val d'inferno, di più sarebbe sovrumano per me...il Mulaz l'anno prossimo, assieme a tutto il resto, sempre che io riesca a passare bene l'inverno. Lo faccio per amore, il biennio covid mi ha sfasciata e l'anno scorso sono arrivata con tempi eterni solo alla malga Conseria. Nulla più si è fatto, ovviamente, mica si può scherzare in montagna...il mare ed il sole baciano e ristorano tutti, la montagna ti fa vedere i sorci verdi.

Ho divagato...ancora...ricordo la professoressa di letteratura di inglese ammirare James Joyce nell'Ulisse, perchè, diceva lei, aveva capito? interpretato ? l'intimità femminile meglio che se fosse stato una donna. Io adesso capisco che questo era un imbecille, un maiale, che nel suo flusso di coscienza del romanzo ha proiettato su una donna le sue perverse fantasie di uomo ignorante, che della sensibilità delle donne capisce ben poco, come molte donne peralrlo di se stesse, da cui tanti malintesi e comportamenti insani nei confronti dell'altro sesso...anche tanta leggerezza da parte delle donne che non si conoscono, nella scelta del partner, con le conseguenze che abbiamo sotto gli occhi tutti, di tipo disperato-frainteso-ferito-criminale, da parte di ambedue le parti.

Io una mattina a letto, lui appena svegliato-io mi alzo prima a prendere cicca e caffè, poi torno a letto, sono stata vicino a lui ed ho voluto racconarle di un po' delle mie "disgrazie"...senza veli...gli ho raccontato di Alessandro, che provò a prendermi con la forza, che strinsi a tal punto le gambe da dover ricorrere dal dolore ai muscoli agli antidolorifici per una settimana, perchè non riuscivo più a camminare. Gli ho detto che non dissi nulla ad anima viva, e che mi tenni un grande magone dentro, essendo quella "la mia prima volta", sempre lui fosse riuscito a combinare qualcosa...io non sentii nulla certo ho avuto modo di vedere che tra uomo e donna esiste una imcomparabile disparità di forza fisica e che liberarsi è impossibile. Quindi bisogna stare veramente attente a scherzare poco. Gli ho detto che non ricordavo che mese fosse, c'era la neve, ed eravamo in macchina. Fece quel che voleva, io non sentii nulla tanto ero tesa per difendermi, finchè non si stufò. Mi disse di denunciarlo, ma io non ne feci parola con nessuno, ma dentro di me pensai "che era un povero infelice per comportarsi così, e che mi faceva pena". Poi tanto la vita presenta comunque il conto a tutti. Non che non stessi male...che potevo fare? Mi tenni dentro il mio dolore e tirai avanti in silenzio, molto triste ed abbattuta, quella stupida sarei stata io. Ero all'ultimo anno di dottorato, già la vita era dura. A febbario riuscii ad andare al centro di Fisica di Miramare per un corso di quasi un mese. Fu una liberazione. Conobbi due fisici indiani, uno dei quali mi aiutò a risolvere un problema di costruzione di un amplificatore Raman, del quale io in letteratura non avevo trovato mai simili dettagli tecnico-costruttivi. Ero gioiosa come mai. Avevamo molto in comune! Di paesi e culture così lontane! Lui era sposato però...io per come sono fatta non sarei riuscita a sfiorargli un capello, mi sarei sentita morire...aveva un patto d'amore con un'altra donna. Ho detto a Diego, che non ricordo come fosse potuto succedere una notte mi trovai in camera sua, non aveva il compagno di stanza e dormimmo vestiti ed abbracciati sul suo lettino singolo, io piansi dopo mesi, tutte le mie lacrime e fu una liberazione dell'anima. Forse la mattina si calò i

pantaloni...vidi un'ombra delle sue parti intime, io ero inerme, ma non mi pare fosse successo nulla, io non volevo, e lui non usò di certo la forza, per cui finì lì. Eravamo amici inseparabili, lui un po' meno, e ricordo che piansi quando partì. L'anno dopo, credo, lavoravo per il post doc a Venezia e lui in Inghilterra all'Imperial College continuava a chiamarmi perchè andassi a trovarlo qualche giorno coi voli Ryanair da 9 euro...anzi nò 9 mila lire A/R, che mi avrebbe ospitato lui, e che c'era in casa anche il suo padrone di casa che affittava solo stanze agli studenti, che mi avrebbe pagato lui la stanza. Contro mia mamma, che mi dava della puttana, ci andai...e ci facemmo un bel pianto abbracciati in cucina. Ovvio che ci provò, ma io ero irremovibile, nonostante gli volessi molto bene. Tornai a casa dopo qualche giorno, lui andava a lavorare ed io a musei. All'aereoporto si pianse entrambi. Mi raccontò che voleva lasciare la moglie e che questa aveva minacciato di suicidarsi per la vergogna, in India è così. Eravamo confusi e tristi. Ci sentivamo sempre, però io sarei riuscita ad essergli soltanto amica, lui no. Avrebbe voluto fare di me la sua amante, ed io non ne volevo sapere, e soffrivo moltissimo e non lo capivo. Dentro di me piangevo, con il cervello e gli occhi secchi, e non capivo. In silenzio, e nel segreto. Un pomeriggio che stavo peggio del solito e continuavo a dirmi : "Ma perchè?? Non capisco??" Ero in panico totale, non sapevo cosa fare....mi chiedevo perchè lui insistesse tanto spezzandomi il cuore...cosa rappresentassi io per lui se non teneva conto della mia testa, della mia volontà...abbassai i pantaloni e feci una cosa contro i miei principi ferrei, misi un dito per studiare "l'oggetto della contesa" e fatto ciò mi misi a piangere come una disperata. Trovai un ambiente caldo e vellutato, di cui non ero consapevole. Capii che un uomo possa sempre divertirsi ed una anche donna no. Comunemente si ha la prostituzione femminile, per quella maschile bisogna salire di livello, quella terra terra, tipo signorire nelle vetrine di Amsterdam, usa e getta, la natura non la permette agli uomini.

Avevo infranto un tabù, ma sono una studiosa e di infrangerlo non mi importava, di capire sì. Cosa aveva fatto fare James Joyce alla sua donnina? Infilarsi una banana in quel posto. Se l'avessi fatto pure io non avrei capito niente. Certo sapevo cosa fosse "l'amore solitario", lo sanno tutti bene, perchè madre natura all'età opportuna, con le sue tempeste ormonali lo fa conoscere a tutti...più frequentemente sotto la doccia o nella vasca da bagno...ha una sua "triste poesia", e culturalmente viene considerato cosa "sporca" e tabù. Peccato. Io alla mia età la chiamerei "preghiera della solitudine". Ha il suo malinconico mistero. Quello che avevo fatto io da grande era "pura disperazione", e non mi sono certo divertita. Ho sentito al liceo dal mio professore di pessimo gusto e vasta cultura dire che chissà chi aveva scritto che "dopo il coito l'animale è triste", non capivo e non capisco. Gli animali credo siano innocenti. Pensavo che "l'amore solitario" con tutti i sensi di colpa che si hanno nella nostra cultura, e per il naturale senso di pudore, fosse qualcosa di simile...ma nessuno lo fa con cattiveria, siamo tutti innocenti, compresa la signorina di James Joyce. Spaccandomi la testa adesso a cercarci un significato direi che potrebbe voler dire "che se fai sesso come "una bestia", con tutto il rispetto che ho per gli animali, questo è un modo di dire, per dire senza amore, sei solo triste, dopo che hai ottenuto con la forza quello che hai voluto". Su hotbird è pieno di canali arabi, dove ad ogni ora ci sono signorine come quella di Joyce che fanno cose simili davanti alla telecamera...canali per uomini ovviamente...cavolo, e poi le loro donne le mandano via col Burka, le vogliono illiterate e schiave. Alla faccia di Allah, che ora come ora, non so che dica di preciso. Spero che gli arrivi presto "il loro Gesù"

d'amore per il prossimo e per se stessi. Anche nel nostro Antico Testamento avere tante donne era simbolo di potere, e prima di Gesù, in fondo erano oggetti senza una loro dignità intrinseca. Oggetti del desiderio...anche se molte donne nella Bibbia hanno dato spesso dimostrazione di intelligenza. Anche gli occidentali comunque hanno le stesse "debolezze" degli Arabi. Così, in fondo, rischiano di essere "manipolati", e tutti sappiamo che significhi...una donna astuta può sempre fingere, e loro ci cascano. Pagano con i soldi di solito. Non dico che vendano l'anima...ma l'amore è la perla più preziosa cui si possa ambire, come nella Bibbia lo è la Sapienza, madre di tutte le grazie.

Dopo le "confessioni" del mattino abbiamo fatto l'amore. Diego non ha espresso giudizi morali su nessuno, mi ha scoltata tenendomi la mano. Gli ho detto "questa è la seconda volta più bella della mia vita"...e lui mi ha chiesto quale fosse stata la prima, e gli ho detto: "molti anni fa, quando ho creduto di essere rimasta incinta di te"...avevo sentito una specie di "contrazione interna" di un attimo...qui gli ho detto, è stata una cosa diversa...ho percepito tutte le tue pieghe cutanee, una danza di variazioni dimensionali tue, per la prima volta, come se il tutto da te volesse essere espressivo del tuo cuore e della tua mente...non è stato doloroso, è stato bello, è stato più bello di quando era una cosa semplicemente rigida. Abbiamo fatto l'amore, dopo 19 anni d'amore, sincero, ma non così, così non lo era mai stato, così dolce mai. Poi ci siamo lavati, messi il costume ed andati in spiaggia. Era presto, massimo le 7.30, ed appena il sole ha iniziato a scaldare ho avuto voglia di entrare in acqua...da sola, perchè Diego soffre il freddo. Il mare era una tavola, cristallino e gelido. Piano piano sono riuscita ad entrare ed a farmi coraggio. Ho fatto il morto, con le braccia spalancate, nell'acqua gelida sotto il cielo più azzurro che mai, ero sorridente e beata, ed ho pensato a Dio, mentre delle onde leggerissime mi facevano roteare su me stessa, come se il mare volesse giocare con me, o forse Dio mi volesse coccolare. Dio era nel mio cuore, sembrava mi avesse perdonato di qualcosa finalmente...o non lo so...io l'ho sentito lì con me, l'ho ringraziato del suo amore e della grazia che mi aveva fatto, mi pareva un sogno, Dio mi aveva abbracciata, sì, con le forze del suo creato.

Come potrei girare le spalle al mio prossimo dope essermi sentita tanto amata?

2022-06-18 16:48:21

Preghiera di Salomone

8,17-21 La sapienza è dono di Dio 17 Riflettendo su queste cose dentro di me e pensando in cuor mio che nella parentela con la sapienza c'è l'immortalità 18 e grande godimento vi è nella sua amicizia e nel lavoro delle sue mani sta una ricchezza inesauribile e nell'assidua compagnia di lei c'è la prudenza e fama nel conversare con lei, andavo cercando il modo di prenderla con me. 19 Ero un ragazzo di nobile indole, ebbi in sorte un'anima buona 20 o piuttosto, essendo buono, ero entrato in un corpo senza macchia.1820 21 Sapendo che non avrei ottenuto la sapienza in altro modo, se Dio non me l'avesse concessa – ed è già segno di saggezza sapere da chi viene tale dono –, mi rivolsi al Signore e lo pregai, dicendo con tutto il mio cuore:

Sapienza 9 9,1-18 La preghiera di Salomone per ottenere la sapienza 1 «Dio dei padri e Signore della misericordia, che tutto hai creato con la tua parola, 2 e con la tua sapienza hai formato l'uomo perché dominasse sulle creature che tu hai fatto, 3 e governasse il mondo con santità e giustizia ed esercitasse il giudizio con animo retto, 4dammi la sapienza, che siede accanto a te in trono, e non mi escludere dal numero dei tuoi figli, 5 perché io sono

tuo schiavo e figlio della tua schiava, uomo debole e dalla vita breve, incapace di comprendere la giustizia e le leggi. 6 Se qualcuno fra gli uomini fosse perfetto, privo della sapienza che viene da te, sarebbe stimato un nulla. 7 Tu mi hai prescelto come re del tuo popolo e giudice dei tuoi figli e delle tue figlie; 8 mi hai detto di costruirti un tempio sul tuo santo monte, un altare nella città della tua dimora, immagine della tenda santa che ti eri preparata fin da principio.1821 9 Con te è la sapienza che conosce le tue opere, che era presente quando creavi il mondo; lei sa quel che piace ai tuoi occhi e ciò che è conforme ai tuoi decreti. 10 Inviala dai cieli santi, mandala dal tuo trono glorioso, perché mi assista e mi affianchi nella mia fatica e io sappia ciò che ti è gradito. 11 Ella infatti tutto conosce e tutto comprende: mi guiderà con prudenza nelle mie azioni e mi proteggerà con la sua gloria. 12 Così le mie opere ti saranno gradite; io giudicherò con giustizia il tuo popolo e sarò degno del trono di mio padre. 13 Quale uomo può conoscere il volere di Dio? Chi può immaginare che cosa vuole il Signore? 14 I ragionamenti dei mortali sono timidi e incerte le nostre riflessioni, 15perché un corpo corruttibile appesantisce l'anima e la tenda d'argilla opprime una mente piena di preoccupazioni.1822 16 A stento immaginiamo le cose della terra, scopriamo con fatica quelle a portata di mano; ma chi ha investigato le cose del cielo? 17 Chi avrebbe conosciuto il tuo volere, se tu non gli avessi dato la sapienza e dall'alto non gli avessi inviato il tuo santo spirito? 18 Così vennero raddrizzati i sentieri di chi è sulla terra; gli uomini furono istruiti in ciò che ti è gradito e furono salvati per mezzo della sapienza».1823

CEI Conferenza Episcopale Italiana. La Sacra Bibbia CEI 2008 (Italian Edition) (p.1483). Edimedia. Edizione del Kindle.

JUNE 19, SUNDAY

2022-06-19 06:54:53

cercavo ieri sera...

Giobbe 28 18Coralli e perle non meritano menzione: l'acquisto della sapienza non si fa con le gemme. ... 25Quando diede al vento un peso e delimitò le acque con la misura, 26quando stabilì una legge alla pioggia e una via al lampo tonante, 27allora la vide e la misurò, la fondò e la scrutò appieno, 28e disse all'uomo: "Ecco, il timore del Signore, questo è sapienza, evitare il male, questo è intelligenza"".

CEI Conferenza Episcopale Italiana. La Sacra Bibbia CEI 2008 (Italian Edition) (p.1113). Edimedia. Edizione del Kindle. https://www.bibbiaedu.it/CEI2008/at/Gb/28/?sel=28,18

Giobbe 32 13Non venite a dire: "Abbiamo trovato noi la sapienza, Dio solo può vincerlo, non un uomo!".

Giobbe 33 Altrimenti, ascoltami, sta' in silenzio e io ti insegnerò la sapienza".

Salmo 51(50) 8 Ma tu gradisci la sincerità nel mio intimo, nel segreto del cuore mi insegni la sapienza.

Salmo 111 (110) 10 Principio della sapienza è il timore del Signore: rende saggio chi ne esegue i precetti. La lode del Signore rimane per sempre.

Proverbi 1 2per conoscere la sapienza e l'istruzione, per capire i detti intelligenti, 3per acquistare una saggia educazione, equità, giustizia e rettitudine, 4per rendere accorti gli inesperti e dare ai giovani conoscenza e riflessione. 5Il saggio ascolti e accrescerà il sapere,

e chi è avveduto acquisterà destrezza, 6per comprendere proverbi e allegorie, le massime dei saggi e i loro enigmi. 7Il timore del Signore è principio della scienza; gli stolti disprezzano la sapienza e l'istruzione.

Proverbi 2 1 Figlio mio, se tu accoglierai le mie parole e custodirai in te i miei precetti, 2tendendo il tuo orecchio alla sapienza, inclinando il tuo cuore alla prudenza, 3se appunto invocherai l'intelligenza e rivolgerai la tua voce alla prudenza, 4se la ricercherai come l'argento e per averla scaverai come per i tesori, 5allora comprenderai il timore del Signore e troverai la conoscenza di Dio, 6perché il Signore dà la sapienza, dalla sua bocca escono scienza e prudenza. 7Egli riserva ai giusti il successo, è scudo a coloro che agiscono con rettitudine, 8vegliando sui sentieri della giustizia e proteggendo le vie dei suoi fedeli. 9Allora comprenderai l'equità e la giustizia, la rettitudine e tutte le vie del bene, 10perché la sapienza entrerà nel tuo cuore e la scienza delizierà il tuo animo. 11La riflessione ti custodirà e la prudenza veglierà su di te, 12per salvarti dalla via del male, dall'uomo che parla di propositi perversi, 13da coloro che abbandonano i retti sentieri per camminare nelle vie delle tenebre, 14che godono nel fare il male e gioiscono dei loro propositi perversi, 15i cui sentieri sono tortuosi e le cui strade sono distorte; 16per salvarti dalla donna straniera, dalla sconosciuta che ha parole seducenti, 17che abbandona il compagno della sua giovinezza e dimentica l'alleanza con il suo Dio. 18La sua casa conduce verso la morte e verso il regno delle ombre i suoi sentieri. 19Quanti vanno da lei non fanno ritorno, non raggiungono i sentieri della vita. 20In tal modo tu camminerai sulla strada dei buoni e rimarrai nei sentieri dei giusti, 21perché gli uomini retti abiteranno nel paese e gli integri vi resteranno, 22i malvagi invece saranno sterminati dalla terra e i perfidi ne saranno sradicati.

Proverbi 3 1 Figlio mio, non dimenticare il mio insegnamento e il tuo cuore custodisca i miei precetti, 2perché lunghi giorni e anni di vita e tanta pace ti apporteranno. 3Bontà e fedeltà non ti abbandonino: légale attorno al tuo collo, scrivile sulla tavola del tuo cuore, 4e otterrai favore e buon successo agli occhi di Dio e degli uomini. 5Confida nel Signore con tutto il tuo cuore e non affidarti alla tua intelligenza; 6riconoscilo in tutti i tuoi passi ed egli appianerà i tuoi sentieri. 7Non crederti saggio ai tuoi occhi, temi il Signore e sta' lontano dal male: 8sarà tutta salute per il tuo corpo e refrigerio per le tue ossa. 9Onora il Signore con i tuoi averi e con le primizie di tutti i tuoi raccolti; 10i tuoi granai si riempiranno oltre misura e i tuoi tini traboccheranno di mosto. 11Figlio mio, non disprezzare l'istruzione del Signore e non aver a noia la sua correzione, 12perché il Signore corregge chi ama, come un padre il figlio prediletto. 13Beato l'uomo che ha trovato la sapienza, l'uomo che ottiene il discernimento: 14è una rendita che vale più dell'argento e un provento superiore a quello dell'oro. 15La sapienza è più preziosa di ogni perla e quanto puoi desiderare non l'eguaglia. 16Lunghi giorni sono nella sua destra e nella sua sinistra ricchezza e onore; 17le sue vie sono vie deliziose e tutti i suoi sentieri conducono al benessere. 18È un albero di vita per chi l'afferra, e chi ad essa si stringe è beato. 19Il Signore ha fondato la terra con sapienza, ha consolidato i cieli con intelligenza; 20con la sua scienza si aprirono gli abissi e le nubi stillano rugiada. 21Figlio mio, custodisci il consiglio e la riflessione né mai si allontanino dai tuoi occhi: 22saranno vita per te e ornamento per il tuo collo. 23Allora camminerai sicuro per la tua strada e il tuo piede non inciamperà. 24Quando ti coricherai, non avrai paura; ti coricherai e il tuo sonno sarà dolce. 25Non temerai per uno spavento improvviso, né per la rovina degli empi quando essa verrà, 26perché il Signore sarà la tua

sicurezza e preserverà il tuo piede dal laccio. 27Non negare un bene a chi ne ha il diritto, se hai la possibilità di farlo. 28Non dire al tuo prossimo: "Va', ripassa, te lo darò domani", se tu possiedi ciò che ti chiede. 29Non tramare il male contro il tuo prossimo, mentre egli dimora fiducioso presso di te. 30Non litigare senza motivo con nessuno, se non ti ha fatto nulla di male. 31Non invidiare l'uomo violento e non irritarti per tutti i suoi successi, 32perché il Signore ha in orrore il perverso, mentre la sua amicizia è per i giusti. 33La maledizione del Signore è sulla casa del malvagio, mentre egli benedice la dimora dei giusti. 34Dei beffardi egli si fa beffe e agli umili concede la sua benevolenza. 35I saggi erediteranno onore, gli stolti invece riceveranno disprezzo.

Proverbi 4 1 Ascoltate, o figli, l'istruzione di un padre e fate attenzione a sviluppare l'intelligenza, 2poiché io vi do una buona dottrina; non abbandonate il mio insegnamento. 3Anch'io sono stato un figlio per mio padre, tenero e caro agli occhi di mia madre. 4Egli mi istruiva e mi diceva: "Il tuo cuore ritenga le mie parole; custodisci i miei precetti e vivrai. 5Acquista la sapienza, acquista l'intelligenza; non dimenticare le parole della mia bocca e non allontanartene mai. 6Non abbandonarla ed essa ti custodirà, amala e veglierà su di te. 7Principio della sapienza: acquista la sapienza; a costo di tutto ciò che possiedi, acquista l'intelligenza. 8Stimala ed essa ti esalterà, sarà la tua gloria, se l'abbraccerai. 9Una corona graziosa porrà sul tuo capo, un diadema splendido ti elargirà". 10Ascolta, figlio mio, e accogli le mie parole e si moltiplicheranno gli anni della tua vita. 11Ti indico la via della sapienza, ti guido per i sentieri della rettitudine. 12Quando camminerai non saranno intralciati i tuoi passi, e se correrai, non inciamperai. 13Attieniti alla disciplina, non lasciarla, custodiscila, perché essa è la tua vita. 14Non entrare nella strada degli empi e non procedere per la via dei malvagi. 15Evita quella strada, non passarvi, sta' lontano e passa oltre. 16Essi non dormono, se non fanno del male, non si lasciano prendere dal sonno; se non fanno cadere qualcuno; 17mangiano il pane dell'empietà e bevono il vino della violenza. 18La strada dei giusti è come la luce dell'alba, che aumenta lo splendore fino al meriggio. 19La via degli empi è come l'oscurità: non sanno dove saranno spinti a cadere. 20Figlio mio, fa' attenzione alle mie parole, porgi l'orecchio ai miei detti; 21non perderli di vista, custodiscili dentro il tuo cuore, 22perché essi sono vita per chi li trova e guarigione per tutto il suo corpo. 23Più di ogni cosa degna di cura custodisci il tuo cuore, perché da esso sgorga la vita. 24Tieni lontano da te la bocca bugiarda e allontana da te le labbra perverse. 25I tuoi occhi guardino sempre in avanti e le tue pupille mirino diritto davanti a te. 26Bada alla strada dove metti il piede e tutte le tue vie siano sicure. 27Non deviare né a destra né a sinistra, tieni lontano dal male il tuo piede.

Proverbi 9 1La sapienza si è costruita la sua casa, ha intagliato le sue sette colonne. 2Ha ucciso il suo bestiame, ha preparato il suo vino e ha imbandito la sua tavola. 3Ha mandato le sue ancelle a proclamare sui punti più alti della città: 4"Chi è inesperto venga qui!". A chi è privo di senno ella dice: 5"Venite, mangiate il mio pane, bevete il vino che io ho preparato. 6Abbandonate l'inesperienza e vivrete, andate diritti per la via dell'intelligenza". 7Chi corregge lo spavaldo ne riceve disprezzo e chi riprende il malvagio ne riceve oltraggio. 8Non rimproverare lo spavaldo per non farti odiare; rimprovera il saggio ed egli ti sarà grato. 9Da' consigli al saggio e diventerà ancora più saggio; istruisci il giusto ed egli aumenterà il sapere. 10Principio della sapienza è il timore del Signore, e conoscere il Santo è intelligenza. 11Per mezzo mio si moltiplicheranno i tuoi giorni, ti saranno aumentati gli

anni di vita. 12Se sei sapiente, lo sei a tuo vantaggio, se sei spavaldo, tu solo ne porterai la pena. 13Donna follia è irrequieta, sciocca e ignorante. 14Sta seduta alla porta di casa, su un trono, in un luogo alto della città, 15per invitare i passanti che vanno diritti per la loro strada: 16"Chi è inesperto venga qui!". E a chi è privo di senno ella dice: 17"Le acque furtive sono dolci, il pane preso di nascosto è gustoso". 18Egli non si accorge che là ci sono le ombre e i suoi invitati scendono nel profondo del regno dei morti.

Proverbi 13 10L'insolenza provoca litigi, ma la sapienza sta con chi accetta consigli.

Proverbi 14 6Lo spavaldo ricerca la sapienza ma invano, la scienza è cosa facile per l'intelligente.

Proverbi 15 33Il timore di Dio è scuola di sapienza, prima della gloria c'è l'umiltà.

Proverbi 17 16A che serve il denaro in mano allo stolto? Per comprare la sapienza, se non ha senno?

Proverbi 21 30Non c'è sapienza, non c'è prudenza, non c'è consiglio di fronte al Signore.

Proverbi 24 3Con la sapienza si costruisce una casa e con la prudenza la si rende salda;

Quolet 1 18Infatti: molta sapienza, molto affanno; chi accresce il sapere aumenta il dolore.

Quolet 8 1Chi è come il saggio? Chi conosce la spiegazione delle cose? La sapienza dell'uomo rischiara il suo volto, ne cambia la durezza del viso.

Quolet9 16Allora io dico: "È meglio la sapienza che la forza, ma la sapienza del povero è disprezzata e le sue parole non sono ascoltate".

Quolet 9 7Su, mangia con gioia il tuo pane e bevi il tuo vino con cuore lieto, perché Dio ha già gradito le tue opere. 8In ogni tempo siano candide le tue vesti e il profumo non manchi sul tuo capo. 9Godi la vita con la donna che ami per tutti i giorni della tua fugace esistenza che Dio ti concede sotto il sole, perché questa è la tua parte nella vita e nelle fatiche che sopporti sotto il sole. 10Tutto ciò che la tua mano è in grado di fare, fallo con tutta la tua forza, perché non ci sarà né attività né calcolo né scienza né sapienza nel regno dei morti, dove stai per andare. 11Tornai a considerare un'altra cosa sotto il sole: che non è degli agili la corsa né dei forti la guerra, e neppure dei sapienti il pane e degli accorti la ricchezza, e nemmeno degli intelligenti riscuotere stima, perché il tempo e il caso raggiungono tutti. 12Infatti l'uomo non conosce neppure la sua ora: simile ai pesci che sono presi dalla rete fatale e agli uccelli presi al laccio, l'uomo è sorpreso dalla sventura che improvvisa si abbatte su di lui. 13Anche quest'altro esempio di sapienza ho visto sotto il sole e mi parve assai grave: 14c'era una piccola città con pochi abitanti. Un grande re si mosse contro di essa, l'assediò e costruì contro di essa grandi fortificazioni. 15Si trovava però in essa un uomo povero ma saggio, il quale con la sua sapienza salvò la città; eppure nessuno si ricordò di quest'uomo povero. 16Allora io dico: "È meglio la sapienza che la forza, ma la sapienza del povero è disprezzata e le sue parole non sono ascoltate". 17Le parole pacate dei sapienti si ascoltano meglio delle urla di un comandante di folli. 18Vale più la sapienza che le armi da guerra, ma un solo errore può distruggere un bene immenso.

Sapienza 1 1 Amate la giustizia, voi giudici della terra, pensate al Signore con bontà d'animo e cercatelo con cuore semplice. 2Egli infatti si fa trovare da quelli che non lo

mettono alla prova, e si manifesta a quelli che non diffidano di lui. 3I ragionamenti distorti separano da Dio; ma la potenza, messa alla prova, spiazza gli stolti. 4La sapienza non entra in un'anima che compie il male né abita in un corpo oppresso dal peccato. 5Il santo spirito, che ammaestra, fugge ogni inganno, si tiene lontano dai discorsi insensati e viene scacciato al sopraggiungere dell'ingiustizia. 6La sapienza è uno spirito che ama l'uomo, e tuttavia non lascia impunito il bestemmiatore per i suoi discorsi, perché Dio è testimone dei suoi sentimenti, conosce bene i suoi pensieri e ascolta ogni sua parola.

Sapienza 3, 11 11Infatti è infelice chi disprezza la sapienza e l'educazione. Vana è la loro speranza e le loro fatiche inutili, le loro opere sono senza frutto.

Sapienza 6, 9 9Pertanto a voi, o sovrani, sono dirette le mie parole, perché impariate la sapienza e non cadiate in errore.

Sapienza 6, 21 21Se dunque, dominatori di popoli, vi compiacete di troni e di scettri, onorate la sapienza, perché possiate regnare sempre.

Sapienza 6, 23 23Non mi farò compagno di chi si consuma d'invidia, perché costui non avrà nulla in comune con la sapienza.

Sapienza

7 1 Anch'io sono un uomo mortale uguale a tutti, discendente del primo uomo plasmato con la terra. La mia carne fu modellata nel grembo di mia madre, 2nello spazio di dieci mesi ho preso consistenza nel sangue, dal seme d'un uomo e dal piacere compagno del sonno. 3Anch'io alla nascita ho respirato l'aria comune e sono caduto sulla terra dove tutti soffrono allo stesso modo; come per tutti, il pianto fu la mia prima voce. 4Fui allevato in fasce e circondato di cure; 5nessun re ebbe un inizio di vita diverso. 6Una sola è l'entrata di tutti nella vita e uguale ne è l'uscita. 7Per questo pregai e mi fu elargita la prudenza, implorai e venne in me lo spirito di sapienza. 8La preferii a scettri e a troni, stimai un nulla la ricchezza al suo confronto, 9non la paragonai neppure a una gemma inestimabile, perché tutto l'oro al suo confronto è come un po' di sabbia e come fango sarà valutato di fronte a lei l'argento. 10L'ho amata più della salute e della bellezza, ho preferito avere lei piuttosto che la luce, perché lo splendore che viene da lei non tramonta. 11Insieme a lei mi sono venuti tutti i beni; nelle sue mani è una ricchezza incalcolabile. 12Ho gioito di tutto ciò, perché lo reca la sapienza, ma ignoravo che ella è madre di tutto questo. 13Ciò che senza astuzia ho imparato, senza invidia lo comunico, non nascondo le sue ricchezze. 14Ella è infatti un tesoro inesauribile per gli uomini; chi lo possiede ottiene l'amicizia con Dio, è a lui raccomandato dai frutti della sua educazione. 15Mi conceda Dio di parlare con intelligenza e di riflettere in modo degno dei doni ricevuti, perché egli stesso è la guida della sapienza e dirige i sapienti. 16Nelle sue mani siamo noi e le nostre parole, ogni sorta di conoscenza e ogni capacità operativa. 17Egli stesso mi ha concesso la conoscenza autentica delle cose, per comprendere la struttura del mondo e la forza dei suoi elementi, 18il principio, la fine e il mezzo dei tempi, l'alternarsi dei solstizi e il susseguirsi delle stagioni, 19i cicli dell'anno e la posizione degli astri, 20la natura degli animali e l'istinto delle bestie selvatiche, la forza dei venti e i ragionamenti degli uomini, la varietà delle piante e le proprietà delle radici. 21Ho conosciuto tutte le cose nascoste e quelle manifeste, perché mi ha istruito la sapienza, artefice di tutte le cose. 22In lei c'è uno spirito intelligente, santo, unico, molteplice, sottile,

agile, penetrante, senza macchia, schietto, inoffensivo, amante del bene, pronto, 23libero, benefico, amico dell'uomo, stabile, sicuro, tranquillo, che può tutto e tutto controlla, che penetra attraverso tutti gli spiriti intelligenti, puri, anche i più sottili. 24La sapienza è più veloce di qualsiasi movimento, per la sua purezza si diffonde e penetra in ogni cosa. 25È effluvio della potenza di Dio, emanazione genuina della gloria dell'Onnipotente; per questo nulla di contaminato penetra in essa. 26È riflesso della luce perenne, uno specchio senza macchia dell'attività di Dio e immagine della sua bontà. 27Sebbene unica, può tutto; pur rimanendo in se stessa, tutto rinnova e attraverso i secoli, passando nelle anime sante, prepara amici di Dio e profeti. 28Dio infatti non ama se non chi vive con la sapienza. 29Ella in realtà è più radiosa del sole e supera ogni costellazione, paragonata alla luce risulta più luminosa; 30a questa, infatti, succede la notte, ma la malvagità non prevale sulla sapienza.

quest'ultima è la versione integrale della prima lettura della messa di Sant'Antonio, "guerriero di Dio", nella predicazione e nell'invettiva ai malvagi. Ha conevertito tutti gli usurai di Padova, con la sua parola...non ce la fece con il crudelissimo Ezzelino da Romano...che comunque lo stimò al punto di salvargli al vita. Cercavo questo passo ieri sera...vabbè, così è domenica e medito un po' le scritture.

Sapienza 8 21Sapendo che non avrei ottenuto la sapienza in altro modo, se Dio non me l'avesse concessa

- ed è già segno di saggezza sapere da chi viene tale dono -, mi rivolsi al Signore e lo pregai, dicendo con tutto il mio cuore:

Sapienza 9, 6 6Se qualcuno fra gli uomini fosse perfetto, privo della sapienza che viene da te, sarebbe stimato un nulla.

Sapienza 9, 18 18Così vennero raddrizzati i sentieri di chi è sulla terra; gli uomini furono istruiti in ciò che ti è gradito e furono salvati per mezzo della sapienza".

Siracide 1, 1 1 Ogni sapienza viene dal Signore e con lui rimane per sempre.

Siracide 1, 9 9Il Signore stesso ha creato la sapienza, l'ha vista e l'ha misurata, l'ha effusa su tutte le sue opere,

Siracide 1, 14 14Principio di sapienza è temere il Signore; essa fu creata con i fedeli nel seno materno.

Siracide 1, 16 16Pienezza di sapienza è temere il Signore; essa inebria di frutti i propri fedeli.

Siracide 1, 18 18Corona di sapienza è il timore del Signore; essa fa fiorire pace e buona salute. L'una e l'altra sono doni di Dio per la pace e si estende il vanto per coloro che lo amano.

Siracide 1, 26 26Se desideri la sapienza, osserva i comandamenti e il Signore te la concederà.

Siracide 1, 27 27Il timore del Signore è sapienza e istruzione, egli si compiace della fedeltà e della mansuetudine.

Siracide 4, 12 12Chi ama la sapienza ama la vita, chi la cerca di buon mattino sarà ricolmo di gioia.

Siracide

4 1Figlio, non rifiutare al povero il necessario per la vita, non essere insensibile allo sguardo dei bisognosi. 2Non rattristare chi ha fame, non esasperare chi è in difficoltà. 3Non turbare un cuore già esasperato, non negare un dono al bisognoso. 4Non respingere la supplica del povero, non distogliere lo sguardo dall'indigente. 5Da chi ti chiede non distogliere lo sguardo, non dare a lui l'occasione di maledirti, 6perché se egli ti maledice nell'amarezza del cuore, il suo creatore ne esaudirà la preghiera. 7Fatti amare dalla comunità⊥ e davanti a un grande abbassa il capo. 8Porgi il tuo orecchio al povero⊥ e rendigli un saluto di pace con mitezza. 9Strappa l'oppresso dal potere dell'oppressore e non essere meschino quando giudichi. 10Sii come un padre per gli orfani, come un marito per la loro madre: sarai come un figlio dell'Altissimo, ed egli ti amerà più di tua madre.

11La sapienza esalta i suoi figli e si prende cura di quanti la cercano. 12Chi ama la sapienza ama la vita, chi la cerca di buon mattino sarà ricolmo di gioia. 13Chi la possiede erediterà la gloria; dovunque vada, il Signore lo benedirà. 14Chi la venera rende culto a Dio, che è il Santo, e il Signore ama coloro che la amano. 15Chi l'ascolta giudicherà le nazioni, chi le presta attenzione vivrà tranquillo. 16Chi confida in lei l'avrà in eredità, i suoi discendenti ne conserveranno il possesso. 17Dapprima lo condurrà per vie tortuose⊥, gli incuterà timore e paura, lo tormenterà con la sua disciplina, finché possa fidarsi di lui e lo abbia provato con i suoi decreti; 18ma poi lo ricondurrà su una via diritta e lo allieterà, gli manifesterà i propri segreti⊥. 19Se invece egli batte una falsa strada, lo lascerà andare e lo consegnerà alla sua rovina.

20Tieni conto del momento e guàrdati dal male, e non avere vergogna di te stesso. 21C'è una vergogna che porta al peccato e c'è una vergogna che porta gloria e grazia. 22Non usare riguardi a tuo danno⊥ e non arrossire a tua rovina. 23Non astenerti dal parlare quando è necessario e non nascondere la tua sapienza per bellezza, 24poiché dalla parola si riconosce la sapienza e l'istruzione dai detti della lingua. 25Non contrastare la verità, ma arrossisci della tua ignoranza. 26Non vergognarti di confessare i tuoi peccati e non opporti alla corrente di un fiume. 27Non sottometterti a un uomo stolto, non essere parziale a favore di un potente. 28Lotta sino alla morte per la verità, il Signore Dio combatterà per te. 29Non essere arrogante nel tuo linguaggio, fiacco e indolente nelle opere. 30Non essere come un leone nella tua casa e capriccioso con i tuoi servi. 31La tua mano non sia tesa per prendere e poi chiusa nel restituire.

Siracide 6, 37 37Rifletti sui precetti del Signore, medita sempre sui suoi comandamenti; egli renderà saldo il tuo cuore, e la sapienza che desideri ti sarà data.

Siracide 11, 1 1 La sapienza dell'umile gli farà tenere alta la testa e lo farà sedere tra i grandi.

Siracide 15, 7 7Gli stolti non raggiungeranno mai la sapienza e i peccatori non la contempleranno mai.

Siracide 18, 28 28Ogni uomo assennato conosce la sapienza e rende omaggio a colui che la trova.

Siracide

20 1 C'è un rimprovero che è fuori tempo⊥, c'è chi tace ed è prudente. 2Quanto è meglio rimproverare che covare l'ira! 3Chi si confessa colpevole evita l'umiliazione. 4Come un eunuco che vuol deflorare una ragazza, così chi vuole fare giustizia con la violenza.⊥ 5C'è chi tace ed è ritenuto saggio, e chi è riprovato per la troppa loquacità. 6C'è chi tace, perché non sa che cosa rispondere, e c'è chi tace, perché conosce il momento opportuno. 7L'uomo saggio sta zitto fino al momento opportuno, il millantatore e lo stolto non ne tengono conto. 8Chi esagera nel parlare si renderà riprovevole, chi vuole imporsi a tutti i costi sarà detestato. [Com'è bello quando chi è biasimato mostra pentimento, perché così tu sfuggirai a un peccato volontario.] 9Nelle disgrazie qualcuno può trovare un vantaggio, ma c'è un profitto che si può cambiare in perdita. 10C'è una generosità che non ti arreca vantaggi e c'è una generosità che rende il doppio. 11C'è un'umiliazione che viene dalla gloria e c'è chi dall'abbattimento alza la testa. 12C'è chi compra molte cose con poco e chi le paga sette volte il loro valore. 13Il saggio si rende amabile con le sue parole, ma le cortesie degli stolti sono sciupate. 14Il dono di uno stolto non ti giova, [e ugualmente quello dell'invidioso, perché è frutto di costrizione;] i suoi occhi, infatti, sono molti invece di uno. 15Egli dà poco, ma rinfaccia molto; apre la sua bocca come un banditore. Oggi fa un prestito e domani lo richiede; quanto è odioso un uomo del genere! 16Lo stolto dice: "Non ho un amico, non c'è gratitudine al bene che faccio". Quelli che mangiano il suo pane sono lingue cattive. 17Quanti si burleranno di lui, e quante volte! Poiché non accoglie l'avere con spirito retto, e il non avere gli è ugualmente indifferente. 18Meglio inciampare sul pavimento che con la lingua; è così che la caduta dei cattivi giunge rapida. 19Un discorso inopportuno è come un racconto inopportuno: è sempre sulla bocca dei maleducati. 20Non si accetta un proverbio dalla bocca dello stolto, perché non lo dice mai a proposito.

21C'è chi è trattenuto dal peccare a causa della miseria e quando riposa non avrà rimorsi. 22C'è chi si rovina per rispetto umano e di fronte a uno stolto si dà perduto⊥. 23C'è chi per rispetto umano fa promesse a un amico, e in tal modo gratuitamente se lo rende nemico.

24Brutta macchia nell'uomo la menzogna, è sempre sulla bocca dei maldicenti. 25Meglio un ladro che un mentitore abituale, tutti e due avranno in sorte la rovina. 26L'abitudine del bugiardo è un disonore, la vergogna che si merita è sempre con lui.

27Chi è saggio nel parlare si apre una strada e l'uomo prudente piace ai grandi. 28Chi lavora la terra accresce il suo raccolto⊥, chi piace ai grandi si fa perdonare i suoi torti. 29Regali e doni accecano gli occhi dei saggi, come bavaglio sulla bocca soffocano i rimproveri. 30Sapienza nascosta e tesoro invisibile: a che servono l'una e l'altro? 31Meglio l'uomo che nasconde la sua stoltezza di quello che nasconde la sua sapienza. 32[E' meglio perseverare nella ricerca del Signore che essere un libero auriga della propria vita.]

Siracide 25, 5 5Quanto s'addice la sapienza agli anziani, il discernimento e il consiglio alle persone onorate!

Siracide 25, 10 10quanto è grande chi ha trovato la sapienza, ma nessuno supera chi teme il Signore!

Siracide 37, 21 21il Signore non gli ha concesso alcun favore, perché è privo di ogni sapienza.

Siracide 43, 33 33Il Signore infatti ha creato ogni cosa e ha dato la sapienza ai suoi fedeli.

Siracide 45, 26 26Vi infonda Dio sapienza nel cuore, per giudicare il suo popolo con giustizia, perché non svanisca la loro prosperità e la loro gloria duri per sempre.

Siracide 51, 13 13Quand'ero ancora giovane, prima di andare errando, ricercai assiduamente la sapienza nella mia preghiera.

Isaia 28, 29 29Anche questo proviene dal Signore degli eserciti: egli si mostra mirabile nei suoi disegni, grande nella sua sapienza.

Isaia 29, 24 24Gli spiriti traviati apprenderanno la sapienza, quelli che mormorano impareranno la lezione".

Isaia 33, 6 6C'è sicurezza nei tuoi giorni, sapienza e conoscenza sono ricchezze che salvano; il timore del Signore è il suo tesoro.

Geremia 8, 9 9I saggi restano confusi, sconcertati e presi come in un laccio. Ecco, hanno rigettato la parola del Signore: quale sapienza possono avere?

Geremia 9, 22 22Così dice il Signore: "Non si vanti il sapiente della sua sapienza, non si vanti il forte della sua forza, non si vanti il ricco della sua ricchezza.

Baruc 3, 23 23I figli di Agar, che cercano la sapienza sulla terra, i mercanti di Merra e di Teman, i narratori di favole, i ricercatori dell'intelligenza non hanno conosciuto la via della sapienza, non si sono ricordati dei suoi sentieri.

Ezechiele 28, 5 5con la tua grande sapienza e i tuoi traffici hai accresciuto le tue ricchezze e per le tue ricchezze si è inorgoglito il tuo cuore.

Matteo 11, 19 19È' venuto il Figlio dell'uomo, che mangia e beve, e dicono: "Ecco, è un mangione e un beone, un amico di pubblicani e di peccatori". Ma la sapienza è stata riconosciuta giusta per le opere che essa compie".

Matteo 12, 42 42Nel giorno del giudizio, la regina del Sud si alzerà contro questa generazione e la condannerà, perché ella venne dagli estremi confini della terra per ascoltare la sapienza di Salomone. Ed ecco, qui vi è uno più grande di Salomone!

Matteo 13, 54 54Venuto nella sua patria, insegnava nella loro sinagoga e la gente rimaneva stupita e diceva: "Da dove gli vengono questa sapienza e i prodigi?

Luca 2, 40 40Il bambino cresceva e si fortificava, pieno di sapienza, e la grazia di Dio era su di lui.

Luca 7, 35 35Ma la Sapienza è stata riconosciuta giusta da tutti i suoi figli".

Luca 21, 15 15io vi darò parola e sapienza, cosicché tutti i vostri avversari non potranno resistere né controbattere.

1 Corinzi 1, 17 17Cristo infatti non mi ha mandato a battezzare, ma ad annunciare il Vangelo, non con sapienza di parola, perché non venga resa vana la croce di Cristo.

1 Corinzi 1, 19 19Sta scritto infatti: Distruggerò la sapienza dei sapienti e annullerò l'intelligenza degli intelligenti.

1Corinzi 12 4Vi sono diversi carismi, ma uno solo è lo Spirito; 5vi sono diversi ministeri, ma uno solo è il Signore; 6vi sono diverse attività, ma uno solo è Dio, che opera tutto in tutti. 7A ciascuno è data una manifestazione particolare dello Spirito per il bene comune: 8a uno infatti, per mezzo dello Spirito, viene dato il linguaggio di sapienza; a un altro invece, dallo stesso Spirito, il linguaggio di conoscenza; 9a uno, nello stesso Spirito, la fede; a un altro, nell'unico Spirito, il dono delle guarigioni; 10a uno il potere dei miracoli; a un altro il dono della profezia; a un altro il dono di discernere gli spiriti; a un altro la varietà delle lingue; a un altro l'interpretazione delle lingue. 11Ma tutte queste cose le opera l'unico e medesimo Spirito, distribuendole a ciascuno come vuole. 12Come infatti il corpo è uno solo e ha molte membra, e tutte le membra del corpo, pur essendo molte, sono un corpo solo, così anche il Cristo. 13

2 Corinzi 1, 12 12Questo infatti è il nostro vanto: la testimonianza della nostra coscienza di esserci comportati nel mondo, e particolarmente verso di voi, con la santità e sincerità che vengono da Dio, non con la sapienza umana, ma con la grazia di Dio.

2 Corinzi 6, 6 6con purezza, con sapienza, con magnanimità, con benevolenza, con spirito di santità, con amore sincero,

Efesini 1, 17 17affinché il Dio del Signore nostro Gesù Cristo, il Padre della gloria, vi dia uno spirito di sapienza e di rivelazione per una profonda conoscenza di lui;

Colossesi 1, 28 28È lui infatti che noi annunciamo, ammonendo ogni uomo e istruendo ciascuno con ogni sapienza, per rendere ogni uomo perfetto in Cristo.

Colossesi 2, 3 3in lui sono nascosti tutti i tesori della sapienza e della conoscenza.

Colossesi 2, 23 23che hanno una parvenza di sapienza con la loro falsa religiosità e umiltà e mortificazione del corpo, ma in realtà non hanno alcun valore se non quello di soddisfare la carne.

Colossesi 3, 16 16La parola di Cristo abiti tra voi nella sua ricchezza. Con ogni sapienza istruitevi e ammonitevi a vicenda con salmi, inni e canti ispirati, con gratitudine, cantando a Dio nei vostri cuori.

Giacomo 1, 5 5Se qualcuno di voi è privo di sapienza, la domandi a Dio, che dona a tutti con semplicità e senza condizioni, e gli sarà data.

Giacomo 3, 13 13Chi tra voi è saggio e intelligente? Con la buona condotta mostri che le sue opere sono ispirate a mitezza e sapienza.

Giacomo 3, 15 15Non è questa la sapienza che viene dall'alto: è terrestre, materiale, diabolica;

Giacomo 3, 17 17Invece la sapienza che viene dall'alto anzitutto è pura, poi pacifica, mite, arrendevole, piena di misericordia e di buoni frutti, imparziale e sincera.

Apocalisse 7, 12 12"Amen! Lode, gloria, sapienza, azione di grazie, onore, potenza e forza al nostro Dio nei secoli dei secoli. Amen".

JUNE 20, MONDAY
2022-06-20 05:19:32

al risveglio un po' "angustiata"...

chissà quali pensieri inconsci...un po' di tensione. Così mi sono alzata, sono le 4, e mamma, vigile come sempre mi ha redargiuto, ma poi ha lascciato perdere, perchè effettivamente sono andata a letto prestissimo, subito dopo cena, ed ho preso sonno subito. Mi ha detto che il distributore qui a Porto ha fregato 50 euro a mio fratello, senza erogare una sola goccia di carburante...le ho detto che a me lo scorso anno ha fatto la stessa cosa, con 20 euro, ai primi di settembre, sempre la sera, che poi dovevo partire presto per andare a Trieste per il SERS. Mi è dispiaciuto moltissimo, perchè poi, la mattina quando lo dissi al benzinaio negò di aver trovato i miei 20 euro...allora è un'abitudine, e dirò a Paolo, che se stamattina nega pure con lui di chiamare i carabinieri, che testimonio pure io. Probabilmente era una domenica sera anche per me. Ieri avevo detto a Pio e Bea di usare la mia auto e di andare a fare rifornimento, per favore. Devo farmi dare due soldi da mamma, perchè i 70 euro che avevo nel borsellino li avevo prestati a Paolo...vabbè, anche no, passo per il bancomat prima di partire, ed anche al distributore automatico di sigarette limitrofo, perchè se in auto mi viene voglia di fumare, devo avere il mio pacchetto di MS dure. Ed in auto ci sarò ogni santo giorno di questa settimana. Bene, risolto, mi sento già più tranquilla. Mi porto solo un paio di mele, che dovrebbero esserci, poi a pranzo mi prenderò il panino al bar, ieri sera non ho avuto voglia di prepararmi il pranzo, e le scatole apposite sono nello sgabuzzino, e francamente adesso, all'alba è meglio che non faccia casino, che poi sveglio tutti.

Ieri abbiamo passato la domenica tutti assieme, ed il pisolino postprandiale con Diego l'ho fatto in aria condizionata a casa mia, fino alle 14.30 circa. Il pensiero era anche quello che avevo deciso di partire per Porto nel tardo pomeriggio e che dovevo catturare il gatto, che era il problema principale dellla famiglia. Dopo la nostra bella dose di coccole siamo ritornati da mamma, abbiamo fatto merenda tutti assieme e siamo anche riusciti a catturare la gatta, che mio fratello credeva di aver chiuso nella mia camera al piano terra, ma in realtà gli era sfuggita come un missile senza che nemmeno lui se ne accorgesse, ed era andata all'ombra sotto la sua macchina. Miraccolosamente la gatta è salita in casa, ed ho lasciato che Paolo la intrappolasse...lei viste le borse da cane nel corridoio ed il trasportino si è messa a guaire, che sembrava piangesse, a lungo ed in continuazione, fuggendo da una stanza all'altra. Alla fine si era rifugiata piangendo in continuazione sotto la cristalliera in salotto, io e Diego eravamo sul divano, e Pio aveva una Paura folle di catturarla, vista l'aggressione di qualche giorno ga a mamma...io non ci potevo credere che Pio non avesse il coraggio nemmeno di toccarla, per cui sono andata io, dicendo loro che così piangente era inerme, che l'altra volta mamma l'aveva catturata di sorpresa, mentre stava sulla finestra, per spiccare un salto...mi sono fatta portare il trasportino l'ho afferrata dolcemente senza sollevarla da terra e l'ho fatta entrare...certo era un fascio di nervi, ma non ha opposto resistenza, ha solo pianto un po'...direi che nel trasportino si è addirittura tranquillizzata. Avevamo già caricato le auto, mancava solo Birba. Birba e mamma hanno viaggiato con me, ed io seguivo Paolo che faceva strada. Climatizzatore a 21°C, Radiofreccia che trasmetteva musica grintosa ma bella e rilassante, Birba tranquilla. Non ha vomitato, non aveva mangiato nulla da ore. Se ci si girava e la si chiamava faceva uno dei suoi guaiti, ma si era trovata una posizione comoda e fondamentalmente era più tranquilla del solito. Saremo

partito verso le 17.30. Arrivati a casa a Porto, per prima cosa abbiamo fatto uscire Birba, che era felice ed esplorativa, è pure andata da Pina. Certo che qui si stava veramente bene, 4 gradi in meno che a Bassano, ed una arietta meravigliosa. Biba scodinzolava sempre, saltando tra un muretto e l'altro delle siepi mentre noi cenavamo. A Bassano era stravolta, come tutti noi d'altra parte, non più abituati al clima, decisamente più torrido. In Previsione settimanale qui a Porto ci sono le massime a 28°C, a Bassano a 34°C, ed ho incoraggiato tutti a scappare. Anche Bea ha deciso di studiare qui e non a Duecarrare, a casa sua. Le sistemo la scrivania prima di partire, tanto io sarò via tutto il giorno questa settimana. Devo cercare di finire tutto il lavoro sperimentale prima delle ferie mie e di Diego della prossima settimana, in modo tale che i colleghi, abbiano il loro lavoro da fare-sempre non prendano ferie pure loro, ma questo è l'optimum ed il massimo che posso fare, per venerdì sera avere i 2 campioni nella busta compilata, e lasciare a Luio o a Moreno, l'onere di portarla in portineria lunedì per la spedizione, sempre non riesca a trovare qualcuno io in portineria venerdì sera, che potrebbe anche essere. Mi sa che le mie giornate saranno decisamente belle piene, anche se mi prefiggo di tornare prima di cena, al massimo, non voglio viaggiare col buio, che poi a mamma viene il panico. Poi c'è da dire che cominciando così presto la mattina non dovrebbe esserci problema.

Oggi potrei preparare il Pt fluorurato: devo fare un'ora circa di lavoro per purificare il Pt, poi devo trovare qualcuno che mi dica dove trovare HF, sennò non posso andare avanti. Poi lavaggi e...un controllino al TEM del funzionalizzato, cerco di ottenerlo al più presto, massimo domani così posso iniziare le deposizioni a freddo con la bolla, stavolta non sbaglio, che un paio di giorni mi andranno via...cerco che con questo caldo forse me la cavo prima di questa scorsa primavera. Poi devo ablare, una giornata intera, purificare, il TEM, dato il protocollo certo potrei anche evitarlo, ma per una questione di coscienza e stile, non lo farò. Poi in 3 ore la deposizione a caldo si fa. Imbustare il tutto e poi sono pronta per le vacanze. Lavorando fino a sera dovrei farcela. Prenoto, calendari alla mano i due TEM da Federico. Stavolta non devo diluire le sospensioni, sennò Federico deva andare "alla pesca" sulla griglietta.

Ok, mi lavo e parto, le mascherine per le deposizioni ed in dipartimento sono d'obbligo, ed ho quelle bianche in auto. Preparo la scrivania per Bea.

Ieri è arrivato anche il libro per Romano, io mi sono portata il mio perchè lo vorrei leggere, quando avrò tempo. Quest'inverno ci avevo provato ma non avevo la testa, stavo troppo male.

JUNE 24, FRIDAY

2022-06-24 06:14:32

mail impossibile da spedire, non accettava il mio nome, nè quello di Mario Draghi...non si poteva scrivere nemmeno in cirillico

Dear President Putin,

I asked to monks of Saint Antony in Padua (where I work with the University-Chemistry department) to send to you, Ursula Von Der Leyen and Mario Draghi the bread of Saint Antony, to eat with your nearest neighbor(collaborators). I'm in late, 13 of June was the deadline for the request, but given the importance of the recipients, They have to made it for the purpose. Yes...I did not include Biden and Zelensky...they are too far from my

sensibility...you can send a small piece to them if you think it'a a good idea. I made a offer in money to the monks for this service. Look, I do not think they will put poison inside...but ask to you personal taster. It's not so delicious, it's a bread, but benedice in the name of Antony, "warrior of God", with its predication converted all the "usurai" of Padua, and people go to his tomb in Padua to ask intercession for a miracle. Maybe in time of peace, you'll come to Padua to Antony, maybe to tank for something. Usually it works in this way. Antony was the official predicator of S. Francesco, the poor of Assisi. Antony tried to "convert" the cruel Ezzelino da Romano, but did not succeeded but Ezzelino estimated his purity so much that he did't kill him. I asked to him many times since I was a young desperate girl, now I consider myself satisfied and happy-I had to work very hard anyway. The ways of Holy Spirit, so of God are unknown he only knows what is good for us, we have to do our best everyday, well aware that we are only his "humble servant", the is the attitude. Antony in spite was a great persons in the community pretended also humble works to keep his spirit under control, I apply the same rule with myself. All of us should. Some months ago I wrote a couple of emails to Mario Draghi, I had non answer. Nothing changed. Yesterday I wrote to a Mister, which was my director in the past, and I had no answer. I suffer for this. So I write to you, to announce "the benedicted bread", and "affido" all of you to Antony, for the present of a spirit of sapience (like that of Salomone). I'll not write anything to Ursula and Mario, only to you. Maybe you'll reply, maybe no. I'm a scientist not a politicians so that "conto come il due di picche", I'm used to be ignored, a'm also used to sufferance. Der Mr. President, all the best. Barbara. PS. I'm not mad, and men che meno stupid.

JUNE 25, SATURDAY

2022-06-25 06:07:40

siamo agli sgoccioli, forse

forse è arrivato il momento di rendrere pubblico questo diario. Volevo vedere se avrei superato l'inverno senza andare in crash, senza ricoverei-anche se rischio sempre di farmi un mese di malattia...bisogna sempre avere la speranza. Io certo che continuerò a scrivere per vivere e sopravvivereal mondo di fuori e al mio interiore-testa e cuore.

Concludo allegando delle lettere, alcune già qui riportate, più pensandoci devo aggiungere una piccola riflessione sui rapporti uomo-donna. Poi basta. Non resterò anonima, bisogna avere il coraggio delle proprie azioni, dei propri pensieri, non voglio nemmeno che vengano cambiati o falsati nomi dagli editori, voglio che tutto sia cristallino e vero, come dovrebbe sempre essere. Devo dire che l'anno scorso e anni fa nei diari e lettere agli psichiatri, ero diversa, cioè mi sono evoluta e non avrei più bisogno di certi sfoghi di rabbia nei confronti dei parenti per esempio. Chiedo loro ufficialmente scusa, per ciò che ho scritto, ma devo salvare la verità di un percorso di maturazione.

Sui rapporti uomo donna ho raccontato la mia esperienza "di indagine" e di vita, che a me ha rischiarato le idee non poco...io non sono un'esperta nè una psicologa, ma nemmeno costoro sanno fare molto contro la violenza "di genere", nè quella "sessuale", è femminicidi etc. Le donne dovrebbero conoscere se stesse, ed il loro corpo, imparare a proteggersi, non essere leggere, ad amare e rispettare gli uomini con i loro punti di forza e le loro debolezze, che devono conoscere e non prendersi gioco dei loro impulsi naturali, con la provocazione fine a se stessa, se non addirittura a scopo di lucro, o matrimoni d'interesse. Non so se nei drammi domestici di solito sono le donne che vogliono troncare le relazioni e

gli uomini poi impazziscono le ammazzano e talvolta si suicidano. Mettiamoci nei panni dell'uomo: lui dal punto di vista fisico prova sempre "emozioni amorose", una donna anche no, quindi crede questo sia amore...anche no. Anche per l'uomo se c'è amore ed intesa il rapporto amoroso diventa sensazionale, così come per la donna...ma le donne sanno anche fingere-loro no, è fisicamente impossibile. Ci sono due detti antichi: "l'uomo è cacciatore", e "è la donna che sceglie", facendosi scegliere magari, ma è l'uomo che ci casca, perchè è di natura più innocente, in tante brutte storie. Per questo le relazioni d'amore non dovrebbero cominciare con il sesso, ci si inganna, specialmente è il maschio che si inganna, e si inventa la sua donna, è il suo punto debole. Le donne sanno essere astute e perseguire a suon di sesso i loro scopi. Gli uomini non sanno resistere, perchè appunto sono cacciatori, e sono un po' ingenui. Andassero a caccia col cane sarebbe meglio. Si educassero sulle virtù femminili da conquistarsi, su tutti i fronti e non solo su quello sessuale, sarebbe meglio. Devono diventare "speciali" anche loro per imparare a riconoscere certe cose nelle donne "dei loro sogni"/"dei loro bisogni", compagne di vita e di cammino. Li inviterei a studiare "il corsaro nero" di Salgari, e di osservare come il corsaro nero, che era un uomo speciale è riuscito ad innamorarsi di una donna speciale...e perchè. Poi la fine è infausta, lei era la figlia del suo peggior nemico, e lui non è riuscito "a scagionarla", non dico a perdonare suo padre, ma a tenersela stretta sì. L'ha messa un una barchetta ed ha lasciato che le acque la portassero via dal suo vascello, ma pianse amare lacrime per la prima volta nella sua vita. Alle donne consiglierei "la piccola fadette", il più bel libro che abbia mai letto da piccola, molte volte...qualche volta lo rileggo, quando sto male, ovvero un paio di giorni prima di un ricovero psichiatrico. Ottimo per l'educazione sentimentale femminile, ed una bella storia d'amore. L'autrice è George Sand-falso nome, amante di Chopin. Fa fortuna da poverella che era, e trova l'amore, anche.

Una cosa che mi repelle sono le mutilazioni genitali femminili, dei vari generi, mi fa male al cuore e pudore solo nominarle ma lo farò: "clitoridectomia" ed "infibulazione". Chi ha inventato queste cose ed a quale scopo? La prima immagino perchè la donna, considerata un oggetto nelle mani dell'uomo" non sia in grado di provare piacere...cosa è questa crudeltà? Così ama anche di meno. Anche con il cuore. Siamo un tutt'uno. Io so per farmaci cosa significhi (aloperidolo, bloccante dei recettori D2 e non solo della dopamina). Ma l'uomo/il maschio è stupido? Ma vuole fare l'amore od infilarsi in un morbido "tubo di scarico"? Quale è il problema? Così la donna non può darsi all'amore solitario in sua assenza? Se fosse anche che la prenda come una cartolina con una dichiarazione d'amore! Ricordo dei bei quadri di Tolouse Lautrec, per niente volgari. Queste sono le uniche ipotesi che riesco a formulare, la mia fantasia non sa andare oltre...anzi sì: così la donna è una cosa dell'uomo e non una persona? Mandate in Africa un cargo di bambole gonfiabili, che è la stessa cosa. Dategliele gratis. L'infibulazione è la cucitura dell'ingresso della vagina, da quello che ho capito, non totale, sennò le mestruazioni da dove escono? Idem la pipì. Una cintura di castità "chirurgica". Scusa ma pensi che siano tutte "troie"? Scusate la parola...io ho solo dolore al cuore...ed al cervello.

Coltivare l'amore è un percorso, lungo e con le sue spine: bisogna sapersi donare-come donna ed io l'ho fatto per molti anni, per amore, gioendo del sorriso beato dell'uomo che ho tutt'ora accanto...il mio momento è venuto molto dopo, quando lui è cresciuto mi ha capita ed amata come ero, e l'ha messo in pratica-non ho dovuto insegnargli io cosa fare.

Non che io faccia faville, coi farmaci che prendo è impossibile, ma l'amore per me, continua ad essere una grazia ed una sorpresa, e poter guardare il suo viso angelico continuerà per sempre a riempire il mio cuore. Gli altri, non lo so...certo che entra in gioco anche l'età. Io non ho conosciuto rapporti amorosi in gioventù perchè dovevo prima sistemarmi, e forse ho fatto pure bene. Un mio collega, Sasha, Bielorusso a 44 anni è diventato nonno...questo è il trend dell'ex-unione Sovietica...la mia insegnate di Russo, Anna, della Siberia, mi ha spiegato che da loro è normale (o lo era), perchè quando due giovano volevano sposarsi in un battibaleno avevano la loro piccola "casetta socialista", poi essendo così il sistema non erano i genitori ad allevare il figli, ma i nonni...magri erano ancora all'università o al dottorato. Non so se sia giusto nemmeno questo. All'imperial College ci sono gli asili per i figli dei dipendenti/studenti...Forse li aveva fatti pure Olivetti, che stimo molto, ma che non so perchè sia finito male pure lui...non ho studiato il caso...malelingue dicono che è stato costretto "a cedere il computer" agli americani...non so, non capisco queste cose, non le conosco, le considero perverse...tangenti del piano Marshall? Non so, è acqua passata e ci deve insegnare solo a non ripetere gli stessi errori. A questo serve la storia. Allah ha creato buoni e cattivi, e non è detto che uno lo premi e l'altro lo punisca, così dice il Corano, al punto di studio a cui sono arrivata. Allah è bene e male, non c'è il diavolo da loro. Io da cristiana credo nei disegni d'amore di Dio, come si evince dal Padre Nostro, Dio ha un progetto d'amore per ognuno di noi, nessuno escluso, e dalle scritture ho capito che Dio educa l'uomo e pone delle prove sul suo cammino per farlo degno figlio suo. In Islam ed in Cristianesimo, i disegni di Dio sono sempre giusti ed imperscrutabili. Non vado a vedere, ma mi pare di ricordare che Islàm vuol dire sottomissione. A Dio ovviamente. Non è diverso dal cristianesimo. Io, conoscendomi approvo in toto questo atteggiamento di sottomissione, ben diverso dalla passività, ma data la struttura dell'essere umano porta con sè virtù quali l'umiltà, gratitudine, ammirazione per il creato, amore-perchè se non c'è amore non la puoi sopportare la sottomissione, quelle dei Santi insomma...e ribadisco che data la struttura intellettivo-emotiva dell'essere umano è necessiaria ad un equilibrio psichico, per tutti noi esseri umani, creature di Dio qua e là. Quella della creazione è un'altra questione che gli scienziati non accettano...inammissibile, intollerabile da un punto di vista scientifico, inindagabile direi questo è il punto. A me sinceramente non me ne frega niente, io amo "Dio", perchè credo sia un radicato bisogno del cuore dell'uomo, utile all'equilibrio psichico del singolo e delle genti, arma contro ogni tipo di prevaricazione e mancanza di rispetto, anche verso la natura, che dir si voglia creazione di Dio. Non non creiamo niente, nemmeno come scienziati, noi costruiamo con i mattoni che ci sono "dati in dono", cioè che stanno in questo mondo, regalo di Dio o di una collisione ad alta energia (big bang). LHC è uno studio costoso e giusto, ma comunque non spiegherà niente in questo senso...il big bang potrebbe averlo fatto Dio...noi che si fa? Si vuole capire come è funzionato, cosa poterva crearsi, è dell'uomo studiare la natura, così può pure rispettarla ed usarla meglio, ed è pure divertente-nonostante ci sia un sacco di lavoro ed i costi siano pazzeschi. Ne vale la pena avventurarsi in queste cose? Certo che sì! Lo sviluppo tecnologico che ne deriva diventa un bene dell'umanità, dovesse pure "andare buca". Sviluppare la conoscenza è il cammino più giusto e naturale e compito della vita dell'uomo, accresce anche l'amore e l'accettazione di Dio, a me piace così, se a uno non "gli piace Dio", non lo tiri in ballo...la legge di Dio è scritta nel cuore dell'uomo, Dio l'ha voluto, per "ingentilirlo" una volta per tutte (antico testamento), visto che la sua creatura era

incorreggibile ed infedele...neanche con le leggi del Levitico sulle adorazioni ha cavato fuori nulla di sufficientemente elevato e sincero. Nemmeno con sciagure e carestie. L'uomo nel peccato ci cascava sempre. Ah, una volta le innovazioni tecnologiche uscivano dagli studi bellici...meglio ITER, LHC, per carità, che "le bombe" sono oggetti triviali ed inutili. Certo che dagli studi militari escon belle cose...anche...il GPS...i satelliti...Ah anche gli studi spaziali: ne escono cose belle, al di là che io non andrei mai a vivere su Marte...vuol dire essere alla frutta. Questi obiettivi possiamo vederli come "bei giochi" e "belle scuse"...ma è la vita. Internet, e con esso il miglioramento della nostra vita lo dobbiamo al CERN di Ginevra. Risolveva loro problemi pratici di comunicazione nei labirintici ed enormi laboratori. Io devo andare avanti a studiare, perchè, non essendo un profeta, di studiare mi tocca. Ah: Islam non ha inferno eterno, e lo trovo giusto, nemmeno il cristianesimo, al di là delle apparenze letterali: un mio consulente spirituale, Padre Gaetano mi ha detto pure lui che è un prete intelligente, che l'inferno è inconciliabile col fatto che "non esiste l'uomo senza la speranza". Islàm crede alla resurrezione della carne corpo-anima una sola unità, anche noi...cosa sarà questa resurrezione della carne che agli scienziati non piace? Don Gaetano mi ha detto: "come Gesù", ed ho capito tutto. Materia e non materia, all'occorrenza, mi pare di ricordare che anche in "autobiografia di uno Yogi" (il libro preferito da Steve Jobs) ci sia qualcosa di simile...c'erano di sicuro gli yogi "Cristici". Adesso vado avanti a studiare, che è meglio. Gli stati islamici non hanno una legislatura, ma la "sciarìa", ovvero la lagge coranica. Adesso devo prorpio studiare. In seguito vi racconterò tutto. Adesso scrivo a Jeff Bezos per chiedergli aiuto per pubblicare su Amazon questo e-book, che l'anno scorso già mandava in tilt i suoi sistemi, ed erano solo noccioline. Cosa che mi dispice della pubblicazione su amazon? Che non c'è ISBN, ma chi se ne importa, basta che la gente legga e possibilmente ci ricavi qualcosa per se stessa e per il bene di tutti noi, non sufficientemente felici...ok, cercheremo tutti di meritarcela, questa armonia e questa felicità.

2022-06-25 06:59:44

lettere al ministro della Transizione ecologica

Caro Roberto,

Scrivo a te perchè mi hai sempre dato ascolto e risposta, e ti stimo.

Sono in lab, ho appena iniziato, alle 6, ed ho un tempo morto lungo adesso, quindi ne approfitto.

Guardo i telegiornali a flash, poco pochissimo, non cambia mai niente, se non peggiora addirittura. Me li racconta mio fratello, ingegnere meccanico intelligente. Guarda Roberto, da molto tempo seguo solo TG2Motori…NHL world Japan, che era il mio canale preferito su satellite, è diventato inguardabile, si parla solo di ecologia e di guerra. Penso al mio lavoro, alla mia famiglia, ai miei studi, e cerco di far finta di niente. Stamattina però mi sei venuto in mente tu.

Qualche punto su cose che si possono dire ed altre che i politici non dicono, forse perchè non capiscono, forse non so, per il bene pubblico no di certo, penso che alla gente debbano essere date prospettive e speranze perchè regni un po’ di serenità. Queste sono le cose che hanno tenuto in vita la gente ai lager, fino alla liberazione. l’uomo in cerca di senso, Viktor E. Frankl, medico psicologo internato ad Autswiz.

Nel Biennio COVID, col rallentamento del lavoro, ho studiato la Bibbia, sotto la supervisione di un frate e di un missionario Comboniano, ci ho messo un anno full time, è stato molto impegnativo, ma era un mio sogno di ragazza. Io faccio ricerca spontanea a tema libero, anche, con queste cose non si pubblica, certo, ma non mi interessa, non si deve mai dimenticare che la formazione di una persona deve essere continua, e se vuoi aprire un po' gli occhi sul mondo. Con questo lavoro che ho fatto però potrò regalarti un paio di perle di saggezza.

Dal libro della Sapienza, che renderei obbligatorio, assieme a quello dei proverbi ed al Vangelo, posso dirti che ho imparato una cosa, che forse già facevo ma di cui non mi rendevo conto. In sostanza non si deve perdere tempo a parlare agli stupidi (Antico Testamento, libri Sapienziali)…nel Vangelo si dice che in un certo senso si ha l'obbligo morale di correggere il prossimo e se questo recepirà, entrambi sarete in grazia di Dio. Io non giro le spalle a nessuno, a priori, ma alla seconda volta, se costui si comporta da stupido, taglio.

Dato che ci siamo ti mando, in seguito, una mail con degli estratti abbondanti dalla Bibbia, per quanto concerne La Sapienza. Basta buona volontà ed andare per esempio con parole chiave su "la Bibbia.edu", io consiglio la CEI2008, cioè l'attuale, l'altra è roba per filologi.

Io parecchi mesi fa scrissi due mail a Draghi, perchè stavo soffrendo molto, te le inoltro in seguito. I frutti non ci sono stati, visto che l'Ucraina è rasa al suolo, e Putin ci ha chiuso i rubinetti del gas. Per non parlare dei rifornimenti di armi a quel folle di Zelensky: è colpa sua se il suo paese è raso al suolo, come avevo scritto a Draghi, se hai a che fare con uno più forte di te è saggio cedere e salvare il popolo…tanto la Crimea non è rendesse l'Ucraina poi così florida, visto che siamo pieni di badanti e donne di servizio ucraine qui in Italia…i mie colleghi amici ricercatori ucraini, lavoravano al Max Plank in Germania, mica a Kiev…se ne guardavano bene…

Poi questa fissa di Zelensky di entrare nell'Unione Europea, se non addirittura nella NATO, mica la capisco. Cosa va cercando? L'unione europea è nata per non fare la guerra in Europa ed imparare a darsi una mano e a crescere insieme, con rapporti di buon vicinato, perchè prima era una catastrofe. Direi che Zelensky, se era furbo, doveva mettersi con Putin, non con fargli la guerra, è Putin il suo vicino di casa, mica l'Europa. Che ci andasse lui al fronte, che lo vedi lì bello florido a predicare che sembra uscito da una beauty farm. E' un esaltato, non applica il metodo scientifico, e questi sono i risultati…e l'Europa che gli va pure dietro a questo qui…Capisco Biden, che è un guerrafondaio, ma noi? Cosa ha risolto l'America in Afganistan? I talebani sono ancora lì, non si esporta la democrazia, è impossibile, e poi nemmeno conoscendo la cultura di un popolo…hanno il Corano, che non conosco a sufficienza, e ora non ho tempo, ma mi pare di leggere certi libri dell'Antico Testamento…ad un certo punto non ne poteva più nemmeno Dio, e ha "mandato suo figlio". Le bombe non servono a niente, non risolvono niente. Ah, anche la donna non era levata alla dignità di una persona prima di Cristo…averne molte era simbolo di potere…erano delle cose in un certo senso, come per i talebani.

E questi americani ad uccidere Geddafi cosa hanno risolto? Era veramente lui il cattivo? Che diavolo vengono qui barconi dalla mattina alla sera, che qui nessuno li vuole? Con quale progetto?

Dai dai, che cambio discorso…ma intanto mi sono sfogata con te…

Rubinetti del gas: mio fratello mi ha detto ieri sera che è passata veloce una notizia che Putin li ha chiusi. A me il gas serve, come a tutti, ma capisco pure che Putin ne abbia piene le tasche. Mio fratello dice che in Italia il gas lo abbiamo, basterebbe iniziare subito a trivellare come disperati (lo diceva anche Enrico Mattei) dall'oggi al domani, che molti impianti già ci sono ma sono stati chiusi per via degli ambientalisti. La chimica dice $CH4=CO2+H2O$, la combustione più pulita che c'è…certo che a noi non piace molto la $CO2$, e nemmeno a Greta Tumberg, ma è il male minore. In tutti gli altri processi di combustione ci sono molte molte altre schifezze. Mio fratello mi ha detto, sempre ieri sera che la Germania ha riesumato le centrali al carbone…è lì oltre alla $CO2$ c'è il resto.

Cicli di Born e Haber: chimica inorganica del primo anno…bisogna usarli sempre quando si pensa di fare qualcosa….servono a fare i bilanci pro e contro, vantaggi e svantaggi…per farla semplice, che stai a fare energia pulita se per farla inquini di più? E così si può applicare lo stesso schema a tutto. Io non credo all'auto elettrica, se un giorno avremo un motore ad idrogeno, il discorso cambierà. Sarebbe meglio che Elon Musk cambiasse attività alla svelta, visto che è volonteroso ed uno tra i più ricchi al mondo. Come si fa l'energia elettrica: in tanti modi…quanto sono efficienti e puliti? Il pannello solare al silicio è una bella cosa, ma "l'impresa non vale la spesa" come dicono i meridionali…ora che l'hai ammortizzato è pressoché "da buttare". Io di certo non mi posso permettere una simile spesa. Il pannello basato su organico…l'organico è fragile, e l'impresa vale la spesa per applicazioni particolari, quando non vi siano altre alternative, e si sia disposti a spendere molto, con durata che è quel che è…talvolta si è disposti a pagarne il prezzo, dipende dalle circostanze.

Centrali nucleari: Una bella cosa il nucleare…tanta tanta energia, tante speranze…ma la fissione produce scorie radioattive che nessuno vuole, ovviamente, alla faccia della sicurezza dell'impianto. Per il resto è pulita, scorie a parte. Bisognerebbe vedere quante sono queste scorie…io non me ne intendo, ma ho visto molti anni fa in documentario dove inabissavano fusti, o li metteranno nelle miniere di sale. Non un bel ricordo ho, ovviamente. Ed i tempi di decadimento me li ricordo lunghissimi…basta andare a guardare, ed ora non ne ho voglia. La vera energia nucleare pulita, è quella da fusione nucleare…lì non ci sono scorie radioattive da smaltire. Il progetto iter saranno 20 anni che lo conosco e che va avanti, e Dio sa mai che ci si riuscisse…ma potrebbe essere anche di no. Certo, questi rischi si devono correre, sennò il mondo non va avanti. Si deve sempre tener conto che se madre natura non vuole, c'è poco da fare…comanda lei.

I motori del cuore: il migliore che ho conosciuto era il mio turbodiesel 1900 Jtd common rail, della lancia lybra, neanche il 2000 BMW360 turbodiesel era così emozionante, trazione posteriore a parte, che mi piaceva molto. Il common Rail era una tecnologia che utilizzava anche parte dei gas di scarico "per la propulsione?" Insomma nel motore ci rientravano. Con un pieno di gasolio facevo Bassano-Bari e non ero ancora in riserva. Una favola.

Peccato che per un malore alla guida l'ho sfasciata contro un muro…il mio vecchio catorcio. L'auto aveva pure un cuscinetto gonfiabile per il supporto lombare, e la prima volta che sono scesa a NNL, la prima tappa la feci a Campobasso. A 3000 giri, 90km/h entrava il turbo, che ti tirava come una forza della natura dal muso della macchina di sotto…non lo dimenticherò mai. Adesso ho una golf 1600 euro 5 turbodiesel, che la turbina non sai nemmeno che ci sia…vabbè, almeno mi restano dei bei ricordi, coi quali rivivere quelle emozioni.

Adesso chiudo, poi ti mando il resto che ti ho anticipato.

Come per tutto nella vita, nell'energia, nella guerra e nella pace, ci vogliono i compromessi, costruttivi possibilmente, e questi si riescono a fare solo tra persone intelligenti, sennò si fa la guerra, come nella preistoria (magari fosse solo preistoria), ci voglio delle visioni sul futuro, delle prospettive, anche di fatica, ma di speranza, ci vuole sincerità, ci vuole un progetto. La gente è stupida, sì, anche ma anche no. Stupido è chi non sa che direzione prendere, da wikipedia, o come diceva Forrest Gump, che preferisco, "stupido è chi lo stupido fa". Talvolta più che stupida la gente è confusa. Mi pare di aver sentito dire che Einstein diceva che sei sei bravo puoi far capire la relatività ad un bambino di due anni…forse di 6, ma prendiamo la sostanza.

Ultima cosa: ma perchè Roma non sa fare la raccolta differenziata? Anche a me rompe ogni tanto…ma qui in Veneto siamo diventati piuttosto bravi

Metto tutto ciò nelle tue mani. Tu so che già sai, ma magri non hai tempo di scrivere, come me. Se puoi, spero tutto questo possa dar frutto.

Sono assai stanca, un caro saluto Roberto. Barbara

2022-06-25 11:14:05

dopo il seminario della nostra presidente

Gentilissima presidente,

scusi se scrivo una pec, ma devo averci gli hacker alle calcagna...mi succede ogni tanto, non sono mai eccessivamente malevoli con me...si vede che c'è qualcosa che a loro interessa.

Intanto grazie per la presentazione e complimenti e lei ed alla sua squadra. Ho scritto un paio di giorni fa al mio ex-collega ed amico Roberto Cingolani, chieda a lui cosa, non ha senso riprodurre, ho le forze centellinate. Bella la sua visione del CNR in fieri. Cavolo se siete in gamba! Io non sarei mai in grado di fare cose del genere, so "studiare", ed al CNR ho potuto farlo. Per questo non lo lascerò mai, perchè in un certo senso "gli devo la vita"...io da piccola, quando stavo male mi dicevo: "se non studio muoio".

Bellissimo innovare e soddisfare le esigenze di coloro che "non sono votati al martirio"...bisogna essere gioiosi (mica cretini), io se posso studiare, anche se soffro ho la forza della gioia e dell'amore dentro...possono averla tutti. Il fine dell'uomo è la speranza di perseguire il bene comune, anche se sulla strada per poter sopravvivere si può restare abbagliati da falsi valori. Ma non mi dilungo su questo, avrà modo di leggere in seguito una spiegazione più soddisfacente. Devo venire al dunque adesso.

Prima un aneddoto: S. Antonio voleva morire martire in Africa, per convertire i mori, ma gli andò male, e per poco non ci lasciò la pelle. Si rassegnò alla "volontà di Dio", e col tempo

diventò il predicatore ufficiale di S. Francesco, convertì tutti gli usurai di Padova, non ce la fece con il crudele Ezzelino da Romano, che comunque gli risparmiò per stima la pelle. E' detto "guerriero di Dio" in un film che fu fatto su di lui. Non sparse ovviamente una sola goccia di Sangue.

Questo mi è solo venuto in mente per la "vocazione al martirio", è da evitare come fine ultimo della vita!

Io non ho la vocazione al martiro, ma so farmi bastare quello che ho, non mi manca niente, davvero. Perseguo onestamente i miei sogni e la mia felicità, possibilmente anche quella altrui, di solito le due cose coincidono. E deve essere così anche dal punto di vista fisiologico, perchè i neuroni specchio li abbiamo tutti e se non facciamo finta di non vedere, la sofferenza e la gioia del prossimo si "incarnano in noi". Migliorare fa piacere, ma bisogna mantenere l'umiltà, che è più facile se pensi che "c'è un Dio sopra di te" cui essere grato e sottomesso (Islam), ma anche cristianesimo. Adesso-nei tempi morti del lavoro di ricerca, sto studiando teologia islamica, forse per fare un buon lavoro mi serviranno un paio di mesi? Non so. Il Corano, come la Bibbia, non sono letture facili. E aspetto da Jeff Bezos una versione Kindle della migliore traduzione italiana di un nostro Islamista de "La Sapienza", perchè i caratteri del cartaceo sono troppo piccoli per i miei occhi, e mi stanco troppo e mi distraggo. Spero farà presto ad accontentarmi, intanto sto facendo una lettura preliminare dello stesso, scusate, gli hacker mi hanno oscurato la biblioteca, una cosa tipo Buzan (è quello delle mappe mentali, che non sono mai riuscita a fare), che in un paio di giorni di duro lavoro riuscirò a finire, ma siccome arriva il mio moroso e dobbiamo far vacanza, mi sa che mi serve un po' di più...sennò chiama lo psichiatra ed è meglio di no. Varie ed eventuali: Chiamate Musk al CNR (è un caro ragazzo in fondo) che si metta in una squadra per il motore ad idrogeno...si sta sputtanando tutto. Non aveva una buona base scientifica, sennò non si sarebbe buttato nelle sue avventure di successo. Non ho la sua e-mail. Negli indirizzi c'è jeff bezos, di cui ho la mail personale perchè l'ha scritta nella sua autobiografia...mi è molto caro e le azioni stanno andando giù. Fa un lavoro egregio, e probabilmente la sua è la più grande libreria del mondo. Ti fa pubblicare gratis, ma le mie cose mandano in crash i suoi sistemi, glielo ho detto stamattina. Peccato non ci sia ISBN, sempre che serva a qualcosa. Il kindle oasis è bellissimo, ma diceva che c'era anche l'audio...io non lo trovo, ma non so. Non "leggo audiolibri", in macchina ascolto Radiofreccia. Io stamattina, prima di vedere il suo videomessaggio, avevo scritto a Bezos di aiutarmi a pubblicare il mio malloppo, che "regalerei", come lui ha fatto con la sua biografia. Anche il mio è "un diario", che tanto aspetta di leggere il mio capogruppo dell'Università di Padova, e che leggano tutti, perchè potrebbe "aiutare" anche gli altri, dice lui. Presidente, io sono una sua dipendente, anche se il diario non lo scrivo quasi mai in orario di lavoro...ma il mio cervello si è sviluppato sì per merito mio ma anche per merito del mio datore di lavoro, cioè il CNR assieme alle opportunità che mi ha dato, e che continuerà a darmi di sicuro, non solo a me, ma a tutti. Allora che fare? Io penso che sia arrivato il momento di "sganciare il malloppo". Quindi io dovrei consegnarlo a lei con un "we transfer", tempo di preparare un documento word, perchè lo devo estrarre a copia incolla dal mio diario gratuito online che si chiama "reflection", io ci faccio anche il diario di laboratorio, si possono creare tutti i diari che si vogliono. Prima voglio finire il saggio sull'Islam, e discuterlo ivi. Non manca molto, quindi. Il Corano integrale leggibile non ce

l'ho ancora, poi posso discuterne in seguito, in un altro lavoro, se sarà il caso. Presidente, deve decidere lei, perchè è anche "roba sua", anche se certe cose bisognerebbe farle gratis, consideriamola una elemosina islamica, un pilastro della loro legge. A me piacerebbe pubblicare con Jeff Bezos, mettetevi d'accordo tra di voi, questo sì. E' in crisi pure lui, ma è veramente in gamba, ma umile e buono. Presidente, ho bisogno delle traduzioni, lo voglio open access, quindi gratuito, e troverei saggio pubblicare un bell'e-book su amazon. Io alla perfezione conosco solo l'italiano. Tra gli indirizzi c'è anche Jean Pierre Mustier, uno che mi piace per varie ragioni-sia chiaro-io ho il mio moroso e sono fedele-è un "magnate della finanza", col quale ho sempre sognato di avere una videochat, ma mi ha sempre respinto! Ha le sue buone qualità, è onesto, mi è simpatico, l'ho torturato a sufficienza, e secondo me non sa più che pesci pigliare neanche lui...faccio una battuta di spirito, certo piglia comunque, ma senza soddisfazione...penso gli piacerebbe molto far fare ai suoi investitori dei buoni investimenti...mica è un piacere per i consulenti quando i loro clienti vanno in perdita. E' una babilonia quella degli investimenti. Io sono contenta di "essere povera" ed essermi comprata la casetta al mare che sognavo...con il 50% di contributo del mio moroso, sennò non mi sarebbero bastate due vite. Regalare i soldi sudati al caso e ai farabutti ed incompetenti ed incapaci è orrendo. JPM era CEO di Unicredit "la mia banca", lasciando perdere il finale e l'umiliazione che avrà avuto di dover essere andato via prima della scadenza del mandato, per via della fallimentare Monte dei Paschi di Siena (che finanziava anche i colleghi di Pisa), lui tante volte, i suoi "incentivi" li lasciava alla banca...che qualche problemino lo aveva. A me uno così piace e molto! Presidente, glielo consiglio, è uno in gamba, veramente. Adesso sta a Pegasus Europe, lo trova su LinkedIn, dove lui si è oscurato, ma ha i suoi collaboratori, e lei passerà comunque i filtri. Certo, voleva vendere i quadri preziosi della banca e metterci quelli dei contemporanei...io vado a pane e acqua ma le cose care non le vendo! Ma deve averne venduti solo due o tre... Orcel, l'attuale CEO li tiene i quadri. Non lo conosco molto, solo dalle sue foto e dalle letterine che ci scrive a noi clienti. E' uno buono, che vorrebbe fare del bene ai suoi clienti, anche lui, ha molte buone intenzioni e cuor gentile. JPM non si perde in sentimentalismi.

Mi sappia dire cosa devo fare col mio diario. Attendo direttive, ma le assicuro che leggerlo vale la pena. Barbara scremin@iom.cnr.it barbara.scremin@cnr.it skype: barbarafedericascremin 3282097825

2022-06-25 15:11:25

qui non funziona più niente su questo pc

vado a studiare, finchè non arriva Diego. Ho preso 25 gocce di en, mi sono sdraiata sul divano ad ascoltare le canzoncine francesi

2022-06-25 15:41:15

jiad, cioè gihàd

significa sforzarsi sulla via di Dio, non guerra santa, come travisano gli sciiti. Diventa guerra solo in caso di aggressione e voglia di convertire gli infedeli...stessa roba fecero i cristiani con le Crociate...quelle più belle sono quelle di Gassman nell'armata Brancaleone n.1

Comunque mi pare di capire che per i musulmani i veri infedeli sono quelli "senza Dio", non tanto quelli di altre religioni, le più gradite, quelle rivelate. Esigno però il pagamento di un tributo da costoro. Nascita: tipo l'offerta al tempio del vangelo Matrimonio: fino al max di 4

mogli.Quello che so dalle mie amiche musulmane è questo:nessuna è contenta della cosa, perchè vorrebbe essere l'unica per il suo uomo. Ci possono essere problemi di disgarazie della donna, tipo la sterilità, allora l'uomo se ne prende un'altra...ma forse in questo trattato si dice che islam è antifemminista come il cristianesimo, questo non è vero. Questo islamista non conosce bene il cristianesimo. Ho già detto che nel nuovo testamento, con Gesù, la donna trova la sua dignità di persona, prima era un numero e simbolo di potere dell'uomo (antico testamento). Curiosità: Salomone era il più grande dei re dell'antico testamento, intelligentissimo, sapiente e devoto, ma si è fregato pure lui per una donna...ne aveva molte ma è andato a prendersi anche quella "straniera", cosa che Dio proibiva per la ragione che esse traviavano l'umo dalla retta via e dai precetti di Dio. Esiste il divorzio nell'islam: la donna la liquidano con un semplice atto di ripudio di 3 parole: talàq, talàq, talàq...i dettagli tecnici li ometto. Qui i divorzi dai matrimoni religiosi li deve fare la Sacra Rota, per la chiesa non valgono i divorzi civili. A parte che i divorzi sono una cosa triste, una sconfitta, qui gli uomini li pagano salati, direi fin troppo salati. Non si capisce se nell'Islam le donne debbano essere "delle mantenute", è uno spreco di risorse ed un giogo per l'uomo. Il Corano non prevede l'uso del velo. E' una cosa escogitata al di fuori del Corano, si dice addirittura di tradizione giudaico-cristiana io non ci credo. Noi donne ci si metteva il velo in chiesa ai tempi di mia nonna che era del 1898, ? in segno di rispetto? Non lo so. Io ci avevo ricamato sopra dei significati per esperienza personale, da una collega iraniana che mi tenne tutta la notte a parlare di Dio. Questa era velata e nera che pareva un palombaro a lezione. Mi ha invitato a colloqui nella sua stanza, aveva i capelli sciolti e ricci ed indossava una "vestaglia di leopardo", che poteva usare con suo marito in camera da letto, non con me. I parenti in casa possono vederle senza velo. Come diavolo si vestano in casa per me resta imbarazzante. Ammesso che gli arabi, come molti occidentali "sono dei perfetti porci", basta guardare le loro donnine su hotbird, che vuol dire "uccello caldo", se pensano che la loro moglie si comporti come le loro eroine, ti credo che le mandano via col burka, sennò rischiano lo stupro per strada. Ah, illimitato è il numero di concubine, come nell'antico testamento. Qualche volta, mondo bastardo, avrei voluto il burka pure io. Non è facile per noi occidendali andare via vestite decorose, lavorare nel mondo come uomini (con apporti differenti, per questo siamo preziose anche noi, siamo intelligenze e sensibilità complementari...leggetevi la genesi...quanto è stato contento Adamo, quando Dio Padre gli fece Eva, traendola dal suo stesso corpo). Non è facile essere rispettate, perchè c'è ancora in giro qualche stupido maiale che vuole approfittarsene e "possedere" un organo di diletto. La schiavitù non mi interessa. Ah le voglione serve, puttane personali ed illitterate possibilmente. Mi fanno pena. Cosa puoi pretendere da una poveraccia così? Le chiamano mogli. Non sanno neanche pragare da come sono conciate. Una su youtube, in occasione del ramadam mi ha fatto veramente stringere il cuore per la pena che ho provato. Io ho fatto un solo digiuno nella mia vita un venerdì santo di qualche anno fa: 3 pagnottine di pane da 60g, medicine, acqua e caffè perchè sennò non stavo su. Ho fumato, per forza. Ho letto il catechismo della chiesa cattolica (ovviamente non tutto, mi ci è voluto molto molto tempo). Mia mamma voleva farmi pulire casa e passare l'aspirapolvere e mi sono categoricamente rifiutata di fare lavori che mi distraessero e mi richiedessero sforzo fisico, come prescritto dalle scritture. Quelle poverette Islamiche devono pure lavorare in casa, altro che ascesi e preghiera...non le ha create Dio come compagne degne per l'uomo?) Mi sono chiusa "nel mio appartamento", da sola. Alle tre del pomeriggio mi sono inginocchiata

sul pavimento di granito ed ho recitato la coroncina della divina misericordia, mentre la Baxi faceva suonare la sirena due volte per delimitare un minuto di silenzio, lo fa dai tempi di mio padre anche se ha cambiato nome ed attività. Però il giorno dopo, mangiando sono stata molto male, tutto il giorno...mica mi sono abbuffata...la sera sono andata a letto e stavo ancora male, lo stomaco sembrava di pietra, e sono dovuta correre in bagno a vomitare insudiciando dappertutto, perchè non feci in tempo ad arrivare nella tazza. Non ricordo se riempii di vomito pure il letto...e ci dormii pure. Ma la Pasqua fu la più bella della mia vita. Penso che io non digiunerò mai più, anche Mohammad dice che i malati di mente sono tra quelli dispensati dal digiuno...i cristiani non me lo avevano detto! Comuque Gesù dice che il digiuno più gradito a Dio è quello dal peccato. Anche gli Islamici riconoscono Gesù, non so in che termini e modi, mi seve un po' di studio. Forse lo considerano semplicemente un profeta, l'importante è che lo considerino e considerino i suoi insegnamenti. Devo studiare, ribadisco. In realtà so solo di una questua sulla crocefissione che ci divide, per modo di dire...Islam non ammette che Dio abbia crocefisso per davvero suo figlio, ci ha messo un sosia, chi dice Giuda...l'importante è ciò che Gesù ha detto e fatto, il resto è storia. Ah perchè studio e non me lo faccio raccontare dai Musulmani? Perchè come tra noi cristiani quanti hanno capito e letto le sacre scritture e si professano cristiani per la gratuità dei sacramenti? Pochi, io lo sono stata fino ad un anno fa...ed ho 51 anni e di mestiere sono pagata per fare la studiosa. Di quello che mi pare. Almeno nel tempo libero. Il rituale della morte non mi interessa, ognuno ha le sue tradizioni e regole. Questo è interessante: è proibito il gioco d'azzardo (bravi) ed il prestito ad interesse (l'islamista dice "banche", io dico che le banche dovrebbero investire bene i capitali, quella che intendono loro è l'usura, bravi) Chi non conosce forse la "parabola dei talenti?" Non vale solo per i soldi, vale anche per i doni di natura, per dirla alla laica, doni di Dio se vogliamo, che abbiamo il dovere morale di mettere a frutto, al fine del bene, nostro e della collettività, o prossimo che dir si voglia. Nel Vangelo sta scritto "ha chi più ha più sarà chiesto". Esistono limitazioni nell'ascolto della musica...mi limito pure io, perchè ce ne è che spacca il cervello e fa davvero schifo, e non serve che la legge me lo dica. Alimentazione: no al maiale. La mia maestra delle elementari diceva che era una cosa intelligenta da farsi nei paesi caldi. Poi hanno una cosa particolare: gli animali devono essere svenati alla gola "in the name of Allah". Questo mi piace, anche se non conosco il motivo scientifico per cui debbano essere svenati...forse che si conservano meglio? "In the name of Allah" lo approvo in toto: uccidi una creatura di Dio che sacrifica la sua vita per il tuo sostentamento. Devi avere rispetto. Io direi anche un eterno riposo. Bevande alcoliche: proibite, scaldano molto probabilmente. Possono diventare di abuso. In Russia fanno massacri, qui con le droghe incidenti stradali e criminalità. Io non posso prenderne (per via delle medicine), ma ne conservo il ricordo. Uso il tavernello bianco solo per fare l'impepata di cozze, il brodo di carne (non il tavernello bianco), ma l'alcol evapora, io devo sintetizzare gli esteri, per i loro profumi. Io tra alcol e nicotina preferisco la nicotina, non nei cerotti, nel tabacco, ed un buon caffè...aiutano a sopportare molte asprezze della vita. Il male minore per me. All'uscita di Auswitz le guardie offrivano sigarette agli internati, dopo la liberazione dell'armata rossa. Questa è la sciarìa. (in realtà sarebbero 5 pilastri che ho già scordato...1preghiera,2elemosina3,pellegrinaggio alla Mecca4, digiuno (ramadam) 5, non mi ricordo più....e non lo ritrovo sul libro. Muhammad è l'ultimo dei profeti, dopo di lui viene la "realizzazione della profezia"...ci spero anche io! Si parla di mistica, e non è fondamentale. "Nega te stesso e afferma Dio" Si

parla di trascendenza morale di Dio, "il nostro" ha scritto la sua legge nel nostro cuore, non cambia molto. Si parla di Paradiso...anche da noi. Bisogna cercare di realizzarlo sulla terra, da degni figli di Dio, lo dico io questo. La povertà è un vanto- così erano le pie popolazioni del deserto, oneste, che si sapevano accontentare...forse aggiungo che avevano altri valori oltre "il Dio Denaro". Questo è quello che ritengo importante di questo trattato di Bausani sull'Islam, da me riveduto e condensato. Basti così. Bisogna tirare le somme. Il Corano lo leggerò con calma, se mi ci vuole un anno come per la Bibbia, si fa davvero troppo tardi.
JUNE 30, THURSDAY
2022-06-30 06:30:41

Ad oggi pubblicati due primi libri su Amazon

JULY 2, SATURDAY
2022-07-02 04:58:44
Barbara Federica Scremin 04:52 Caro Nicolò, ad un'ora che mi dici potremmo metterci d'accordo per fare una videochat così potremmo parlarci. Il mio problema è che vorrei far passare l'originale messaggio di proporre a Putin, alla Russia cioè di entrare a far parte dell'Unione Europea. Questa nacque dall'idea dei padri fondatori per mettere pace ai conflitti in Europa, che come sai erano frequenti, da sempre, fino alle ultime due guerre mondiali. Il fine dell'Europa è di allentare i confini e le contese sui territori e di avere una visione comune di pace, di condivisione di culture e visioni strategiche. All'inizio, tutti La strada fu lunga e queste cose dagli attuali politici sono state dimenticategli stati erano diffidenti e ci vollero molti anni prima di arrivare all'attuale configurazione. Si passò per una "comunità europea del carbone e dell'acciaio", per dirne una. Non si entra in Europa perchè si è perfetti, ma con delle intenzioni buone. La Russia ha i suoi problemi, ma Putin non è Stalin. Possibile che nessuno ne parli? Aiutami tu, perchè io ho le idea ma tutti i miei tentativi sono falliti di diffondere la cosa, e alla svelta, sia per rabbonire e far riflettere Putin, sia gli Europei, perchè un'atomica sulla testa è quello che non ci vuole. Ti mando il link ai mie post, originali, doppio click sul titolo e ti trovi l'articolo e gli attach. Fammi sapere. Qui LinkedIn cè la possibilità di videochat altrimenti su skype mi trovi a barbarafedericascremin. Anche se non servirà a niente, come non è mai servito, scriverò pure a Mario Draghi

https://www.linkedin.com/in/barbara-federica-scremin-346a102a/recent-activity/posts/
2022-07-02 05:28:47

Lettere all'UE

Gentilissimi, sono all'ultima spiaggia, e probabilmente (anche voi) quella giusta, per avere considerazione da voi. Vado subito al dunque: "proporre alla Russia di entrare nell'UE", e vedere Putin cosa dice. Non vedo altre carte se non le attuali guerre, che l'UE, nella filosofia dei padri fondatori, per allentare le tensioni ai confini ed i continui conflitti ha voluto aborrire. Ogni stato ha i suoi problemi, che risolverà col tempo, ed anche facendo parte di questa nostra comunità, e Putin non è Stalin, e nemmeno uno stupido. Io ho scritto articoli "disperati su LinkedIn", ma è stato inutile, noi non siamo nessuno, e la mia "è una voce che si alza nel deserto", https://www.linkedin.com/in/barbara-federica-scremin-346a102a/recent-activity/posts/ doppio click sul tutolo e si apre l'articolo. Poca roba, un po' di foto e di musica. Vi consiglierei quello dove troverete una danza russa ed una europea, è meraviglioso. Io da ragazza facevo parte del Movimento Federalista Europeo del prof. Orazio Parisotto (non so se sia ancora lì) andai a manifestare a Milano ed a Bruxelles. Vinsi anche al liceo un viaggio premio al parlamento europeo, per un tema che feci e che venne

selezionato. Comunque, se non ricordo male, i padri fondatori per le loro idee, elaborate in un'isoletta /galera in completo isolamento non erano proprio ben visti, e mi consolo. Ricordo la diffidenza dei singoli stati e la prima comunità Europe del carbone e dell'acciaio...e ce ne sono voluti di anni prima di arrivare allo stato attuale. Vi pregherei quindi di darmi almeno voi una risposta, e di tenervi questa pulce nell'orecchio, visto che Putin, l'atomica l'ha presa in considerazione, e non ci si può permettere di mettere su una "questua" stile Zelensky perchè la Russia è una democrazia così così, magari. Lo diventerà, ma bisogna darle il tempo, anche con un'ispirazione europeistica. L'Europa non è una nazione, è un mito, una comunità. Si parlava tanto quando io ero ragazza dell'Europa delle culture...io amo molto la cultura russa, e ad avercela in Europa non mi dispiacerebbe. Ho anche studiato la Russia molto bene, dal punto di vista storico-letterario, e pure il russo per un anno. Sono una studiosa di mestiere. Spero di vederlo realizzato questo mio sogno e di vedere cambiare i volti di tutti voi, ed anche il mio. Barbara

2022-07-02 07:25:45

più di così non potevo proprio fare

da tutto il largactil, en e latuda che prendo mi sento un po' rincitrullita, ma almeno non sono agitata. Oggi è l'ultimo giorno di ombrellone, di questa settimana di vacanza, poi ne ho un'altra come Diego, ma non so come andrà a finire. Lunedì devo assoltamente andare a fare il prelievo per il litio, il dr. Zonta non vuole che aumenti la dose alla cieca. Vorrei tanto starmene tranquilla, e riprendermi. Mamma è ustionata, sono le 7 ed ancora ronfa pacifica. Io provo a dare un occhio al Corano, nelle speranza di farcela a leggere i caratteri senza eccessiva difficoltà, l'anno scorso ci avevo provato d'inverno e la luce era meno. Ieri dopocena sono andata da Omar, e mi sono presa un paio di cosette carine, non spendendo molto...mi resta il dubbio della calzatura per il evestitino rosa al 50% di sconto, i pantaloni e la camicetta vanno con tutto. Omar mi ha dato dei sandali da provare, uno costoso, ma l'unico che mi piacesse...ma non sono riuscita a decidere perchè oramai mi sentivo mancare le facoltà intellettive...gli ho pure lasciato la borsa delle cose che avevo comperato. Adesso per rilassarmi potri vedere calzature su zalando, poi vedere se posso correggere l'errore di ortografia sulla copertina "farmacologica" anzichè "farmacologia e vedere se ho venduto qualcosa, magari abbassare il prezzo del catraceo del diario.

JULY 3, SUNDAY

2022-07-03 03:11:59

mi sento triste

sono le 2 di notte, faccio uno dei miei soliti stacchetti, per ritrovare la positività. La prima settimana di ferie marine, se ne è andata, e a dire la verità sono pure contenta che sia finita, perchè andare tutti i giorni in spiaggia a tempo pieno stanca. In più Diego dopo due giorni, per via del fatto che non riusciva a dormire per colpa della mia insonnia se ne è tornato a casa e Pio mi ha portato mamma, che brontola con me anche parecchio, ieri ho detto a Diego "la mia badante". Io da sola sto anche bene, ho i miei interessi, ma loro hanno tutti il terrore che mi succeda qualcosa e che non la si prenda in tempo. Ok, ho questo risveglio notturno, ma praticamente sono due giorni almeno che dormo mininmo 6h anche durante il giorno...merito di latuda+ largactil (3x25mg), che lunedì chiederò al dottore se ridurre.

Ho bisogno di evolvere mentalmente, di ritrovare impegno, di girare pagina. I due libri li ho pubblicati al volo. Adesso spero che il lavoro aTrieste proceda, e che io possa far con loro il punto della situazione e scrivere questo agognato articolo per Nature. Questa è una meta

del mio cammino di ricercatrice, che si profila essere la più importante per fare il salto di qualità, che non ho mai avuto la possibilità di fare. Sarebbe un "articolo della maturità", per me.

Ho dato un occhio al Corano "di Bausani", che è scomparso nel 1988. Penso che averlo in edizione kindle sia impossibile, ma con la luce dell'estate, sembra un po' più accessibile ai mie occhi, per cui non vedo l'ora di cominciare. E' ora di arricchirsi ulteriormente dal punto di vista mentale. Io non riesco a stare ferma, mi intristisco, come tutti, d'altra parte.

La prossima settimana sarebbe di ferie, e l'escursione in montagna non so come andrà, con me in queste condizioni. E' il 3 luglio, l'11 dobbiamo portare mamma a Verona da Zorzi. Il mio cuore non sopporta più i suoi continui lamenti, già da lungo tempo, ma mi pesa sempre di più. Praticamente è lunedì h 16 della prossima settimana. Per ricaricarmi ho bisogno di lavorare, di scrivere, di leggere...così, in spiaggia a sentir questue e lamenti giorno e notte non ne posso più.

Ieri sono stata da Omar a prendermi qualcosina, e a fare 4 chiacchiere, lasciando mamma in spiaggia. Poi sono andata a prenderla con i panini kebab degli albanesi, e dopo aver cenato, tempo di fumare la sigaretta ed ero già a letto.

Ho la ricrescita ai capelli, come Lilù del quinto elemento...non ho proprio avuto tempo...nè voglia.

Uno dei vantaggi di vivere al mare è che puoi andarci quando vuoi, quel tantino da scaldarti la pelle e da passarti un'oretta o due, farti una passeggiata, ma così, tutti i giorni è una tortura. A me piace fare "la vita normale", qui. L'acqua non è più gelida...mi piaceva tanto...dovrò aspettare settembre, sperando di arrivarci sana e salva.

Così, sfogandomi un po' con me stessa sto già un po' meglio e mi sembra di vedere la "luce in fondo al tunnel". E' domenica, e mi piacerebbe andare a fare la comunione, è dal 13 giugno che la vorrei fare. Lasciamo stare i capelli per oggi, che sono ancora salati, tanto ero stanca ieri sera...dovrei lavarli, asciugarli e non si fa così, dovrebbero avere un paio di giorni di riposo prima del trattamento. Propongo a mamma di andare a messa stamattina, sennò ci vado da sola.

Non so ancora che fare la prossima settimana con la auspicabile escursione in montagna, l'unica grande fatica, per la fine della settimana la farei per il Mulaz in due giorni. Mi darebbe gioia immensa. Tutto il resto sarebbe solo fatica...Per la fine dellla settimana, se da lunedì posso abbassare il largactil-che sarebbe al bisogno-dovrei farcela a fare la satita, senza accasciarmi come un bradipo. Sì il Mulaz, l'unica cosa per cui valga la pena "lottare" con le mie poche risorse. Penso sarebbe felice anche Diego: si potrebbe fare gio7-ve8, oppure ve8-sa9, domenica riposo e lunedì 11 da Zorzi, poi al mare di nuovo.

JULY 4, MONDAY

2022-07-04 05:49:07

litiemia ore 7.30

purtroppo l'ho promesso al Dr. Zonta. Io non mi aspetto grandi sorprese...e comunque queste sorprese dovrò aspettarle per una settimana, non come a Bassano, che avevo gli esiti in mezza giornata.

Mi sono svegliata che mancava poco alle 4, quindi ho detto ok, mi alzo e la faccio finita così. Vedevo una luce bellissima, sembrava entrasse un forte sole dalla porta...ero sorpresa, illuminata. Invece era solo la luce delle scale, perchè mamma era scesa a prendere il telecomando del climatizzatore. E' nel suo letto che continua a brontolarmi di andare a letto, tanto per cambiare. Birba è scesa perchè voleva le dassi da mangiare un po' della sua bustina, quindi è tornata da mamma.

Io al risveglio ho avuto un pensiero molto forte, cioè di grande forza, e, in fondo triviale: la bellezza che un volto riflette è quella interiore, quella del suo cuore e dei suoi pensieri. Lo sanno anche i gatti, ma spesso viene ignorato. I pensieri brutti imbruttiscono, l'armonia interiore dipinge di meraviglia una persona, al di là dei canoni estetici. E' l'anima che sostiene un corpo, la sua grazia, la sua positività, intelligenza, allegria...anche la malinconia, sì, può non imbruttire...ma la malinconia è un "sentimento speciale". La cattiveria, la confusione mentale, le cattive intenzioni...quelle sì sono pessime. Cosa vuoi che sia la pancetta! Esistono diverse taglie per uno stesso modello d'abito, e quando si dimagrisce, si diventa se stessi, "soltanto un po' di meno". E' giusto avere una sana alimentazione, per la salute del corpo e della mente, il cibo spazzatura, sebbene più economico, la gente "la deforma", e la intristisce. Oltre ad aumentare di brutto il rischio cardivascolare.

Domani, mi sembra, Diego andrà a Falcade con Mariateresa e Danila, cosa assai strana, che non mi ricordo sia mai successa. Potrebbe essere una cosa bella, che le sorelle, vista la mia "malattia" e visto che Diego dopo 2 o 3 giorni se ne è tornato a casa dalle vacanze con me, abbiano voglia di stargli vicino. Spero solo non la buttino sul "lasciare me". A Diego comunque non c'è modo di fargli fare quello che lui non vuole, lo so bene, Sento il suo amore per me. Avrebbe persino portato lui al mare mia mamma, per farmi "da guardiana". Abbiamo detto assieme, che questa casa "sarà il mio ospedale", io d'altra parte sono più che conscia e collaborativa con le terapie, non mi servono gli infermieri. Oggi scriverò anche al Dr. Zonta dicendogli che dormo circa 6 ore continuative la notte, e quasi altre 6 o almeno 4 durante il giorno. L'ora del mattino, ora più, ora meno, ce l'ho nel sangue. Ma la BB sta ricaricandosi pian piano e sono a 25/100, ho fatto una settimana a 5/100. Mi sembra di stare progressivamente meglio. Mi sono alzata anche un po' più tardi del solito stamattina, 1 o 2 ore più tardi. Forse non lo so...queste sono le ore in cui ho bisogno di scrivere...non lo so. L'orario ideale sarebbero le 5, ma se sono le 4, sono già contenta, davvero. Garmin dice anche profondo riposo, quindi forse la qualità del sonno inciderà sul numero di ore necessarie. Non lo so. Non sono una persona "normale", me lo devo ricordare. Non mi ricordo che professore all'università disse riferendosi a me che io "ero uno di quei casi coi quali andava usata un po' di tolleranza", ma non ricordo nemmeno il motivo e la circostanza...studiavo e basta. Tanto che mio papà, una sera si sedette sul mio letto, perchè ero un po' triste perchè un esame non era andato "bene come avrei voluto" e mi disse: "Barbara, è come al Giro d'Italia...uno solo arriva primo, ma quegli altri che arrivano in fondo sono comunque bravi." Mi disse che dovevo prendermi un po' di svago, anche che non potevo solo studiare e lavorare il fine settimana (sempre coi libri sulla credenza della pizzeria, a conforto), perchè dovevo anche recuperare. Lo ascoltai, tanto ero avvilita, e cominciai ad andare qualche volta al cinema Uno, al Torresino, con la mia "combriccola della Fusinato", dovendo spesso rinunciare al finale per rientrare in collegio, che chiudeva, mi pare alle 22, ed in caso di libera uscita, due volte la settimana, alle 22.30.

Qualche finale lo vidi, però. Ci fu una volta che le "sorelle De Nardi", della combriccola, ed io in uno stato un po' euforico, mi proposero di andare in discoteca a ballare...non mi ricordo il nome della discoteca, forse vicino al collegio maschile S. Massimo. Dovetti letteralmente scappare dal collegio, con la direttrice in portineria, Cecilia, che mi urlava che c'era l'incontro con il missionario, e non ne volevo sapere, e le urlai "che Dio voleva che io fossi felice!" Lei minacciò di dirlo ai miei genitori, e papà sarebbe stato d'accordo con me. Le sorelle de Nardi mi ospitarono a casa loro...e mi resi conto che preferivo stare in collegio, con la mia scrivania davanti alla finestra per studiare. Andammo in bicicletta, e Sabrina mi caricò, io ululante per le strade per la gioia, sul portapacchi della sua graziella, lungo via Falloppio illuminata dai lampioni. In Discoteca, all'ingresso riconobbi Federico, un mio vicino di tenda del campeggio estivo della "canottieri Padova", autentico fisico da buttafuori. Fu entusiasta di vedermi, perchè sapeva che non uscivo mai e pure al mare ogni tanto veniva a trovarmi sotto la tettoia in legno di un bar del campeggio "marina di Venezia" dove studiavo su tavolo e panche di legno coi miei libroni (Cotton Wilkinson, Mahan e Molecular quantum mechanics dell'Atkins) e facevo stupendi quadernoni. Ci fece entrare tutte gratis per festeggiare!

Sabrina De Nardi studiava psicologia, ci siamo sempre divertite alla pausa sigaretta alla Fusinato (lei non fumava, ma faceva la pausa lo stesso), e quelle poche volte che uscivo uscivo con "la tribù", di cui in un certo senso lei "era il capo"...un fiume di idee. Io mi sentivo circondata di affetto protetta, studiavo e un po' mi divertivo pure. Un giorno Sabrina mi rimproverò perchè non proponevo mai niente e che lo doveva sempre fare lei. Io ne rimasi frastornata...ero talmente inesperta del mondo esterno che non avrei saputo cosa fare...in più le mie forze erano centellinate...non so se ebbi la forza di dire qualcosa, poi lei mi disse: "Scremin, credo nella tua bontà". Io di Pavova conoscevo l'istituto di chimica, la fusinato, il baretto e la mensa Fusinato, un tratto di via Falloppio per andare in collegio, la stazione, il cinema uno-perchè mi ci portavano loro. Non avevo la macchina, solo una vecchia bicicletta, e dovevo studiare e studiare. Certo non mi perdevo seminari e conferenze. Per il resto ero disorientata. Sì, sì, conoscevo un negozietto in via Porciglia, dove comprai due o tre cosette, il lunedì mattina, perchè poi col resto dei soldi dovevo campare l'intera settimana, che si prospettava di stenti: niente bar, niente mensa, spaghetti integrali al pomodoro, peperoncino ed olive nere, anche capperi (l'aceto aumentava la piccantezza), talvolta una scatoletta di tonno cucinati su una piastra elettrica nel comodino della camera del collegio. Ero "bianca e rossa come un limone" mi diceva papà quando tornavo il venerdì sera (mi tenevo sempre da parte le 200 lire per chiamare a casa) . Quando andando in pizzeria passai col giallo-rosso, con la macchina dei vigili dietro di me, presi 100 mila lire di multa-2 fine settimana di lavoro-non dissi niente a casa ed un po' alla volta la pagai. Non so se arrivò qualcosa a casa, ma quando papà se ne accorse si chiese come avessi fatto a pagarla..."no a ga gnanca magnà", cioè non ha nemmeno mangiato...Papà così iniziò a venirmi a trovare una volta la settimana a Padova, con il treno, con un borsone di viveri per la settimana, mi ricordo bene le bistecche...così a pranzo facevo la pasta, a cena bistecca e verdura. Con gioia della Direttrice, che ci teneva a vedere i genitori, e che di me diceva : "amica di tutti e di nessuno".

JULY 5, TUESDAY

2022-07-05 05:59:26

sono rassegnata?

forse anche no. Sono un po' dispiaciuta. Ieri è stata una giornata caldissima ed io e mamma l'abbiamo passata in casa, a farci i capelli, lei le unghie, a guardare la TV, ed io a stirare...che il sudore mi colava persino dal naso. Ma ce l'ho fatta. La mattina sono stata a fare il prelievo. Ci siamo organizzate per i pasti con quello che c'era in casa, per non uscire a fare la spesa...la dispensa era abbastanza fornita, ci penso io a quella...ho la mentalità dei periodi di isolamento.

Dopopranzo ho dormito dalle 12.30 alle 15.30, tre ore o giù di lì. Verso le 17 ho trovato le forze di alzarmi dal divano e stirare, ed anche la gatta ha avuto il mio stesso bioritmo. Anche la mattina io e Birba siamo sincronizzate.

Sono dispiaciuta che ieri sera su raiplay ho tentato di vedere il film animato su Van Gogh, che conosco abbastanza. Poverino, non c'erano cure ed aveva umori veramente neri molto spesso. Purtroppo dopo un quarto d'ora ho preso sonno, ed il film me l'ha un po' raccontato mamma: tipo che ha fatto 800 quadri dai 28 anni alla morte. Volevo vedere se parlavano del suo delirio religioso, dei periodi in convento lunghi mesi...lo rivedrò, magari oggi pomeriggio, perchè i libri su di lui li ho solo leggermente sfogliati-stavo troppo male a leggere le lettere, anni fa, e nel 2014 sentii una sua biografia alla radio. Penso che per fare un film così impegnativo si siano ben documentati, lo guardo, davvero, in giornata, poi magari ne scrivo una recensione e la mando a Marco Ferrazzoli, il nostro curatore dell'almanacco della scienza del CNR. Penso che non ci sia nessuno di più adatto di me a fare questo. Anche io quando ero nel mio universo parallelo ero nervosa ed intrattabile, stavo bene solo a trafficare al computer e a scrivere ai miei "amici immaginari", a giocare con gli hacker, a seguire i miei progetti che agli altri sembravao fuori dalla realtà. Col senno di poi dico che non lo erano poi molto-tipo le enciclopedie a Putin e a Draghi, che giaccino impilate nella camera degli ospiti. Quante volte da 2 o 3 anni a questa parte ho chiamato il 112, i carabinieri, perchè mamma e Pio mi facevano sentire torturata e mi urlavano disperati alla ricerca di farmi tornare nel mondo normale, nel loro mondo dove io non ci volevo stare. L'ultima volta al CSM ho urlato loro che li avrei strozzati con le mie stesse mani se non mi avessero lasciato stare (le assitenti sociali erano sconvolte), l'ho detto con tutta la forza che avevo, e pur di non vederli ho chiesto di essere ricoverata allo psichiatrico, almeno ero in isolamento in un certo senso. Ricovero 2021, inverno. Il più duro della mia vita. Periodo Covid, visite rare e di 15 minuti, niente fumo, solo gomme alla nicotina, razionate, che non buttavo mai via ma accumulavo in bocca tutte quante. Negli anni precedenti abitavo al piano terra di casa di mamma e nel 2019 ero riuscita a chiudermi dentro inespungnabile, con un chiavistello...ma erano urla disperate e minacce di mia mamma e mio fratello che volevano buttar giù la porta...112, sempre la solita solfa, e siccome era la casa di mia mamma, aveva ragione lei. Me la vedo ancora col cacciavite a smontare il chiavistello. Nel 2021 però ero andata ad abitare a casa mia, e ci avevo fatto mettere un bel protoncino blindato, ovviamente senza dar loro la chiave. Sono stata in pace più del solito, mia mamma veniva a portarmi i viveri sulla porta, non mi aveva sotto gli occhi, la mia cucina era putrida e mangiavo per non morire, pane surgelato, scatolette di tonno e scatole di pomodoro...nutella al bisogno...caffè ovviamente, e sigarette. Mi "vestivo da festa però", fosse mai che gli hacker potessero vedermi. Speravo di passare "il mio periodo", però avevo scordato che l'unica persona che aveva la chiave del blindato era Diego...non è riuscito a dire loro di no, e ad un certo punto me li sono ritrovati in casa...e alla loro

presenza ho preferito il ricovero. La terapia era "quella giusta", niente haldol a valanghe e perdita della memoria, ma litio, largactil, latuda, En. A dosi da cavallo però. Mi faccio sempre un selfie all'ospedale...a quei livelli ti cambiano i lineamenti, ti deformi. Quasi i neuroni non avessero più controllo sulla muscolatura facciale...non so come spiegare il fenomeno...si diventa proprio brutti, tutti quanti. Tutto diventa "cadente", perde il normale tono. I volti della sofferenza. Mica c'è dolore fisico, quelle sono smorfie, qui è disperazione totale. Gli occhi sono spenti. Le palpebre cadenti. Un guizzo di vita c'era di solito alla sigaretta comunnitaria nel bagno grande...un po' di dialogo buffo e disperato, magari anche slatava fuori qualche bestemmia...era il nostro scampolo di vita. Un guizzo di vita c'era anche quando abbisognava biancheria dall'enorme armadio, e ci trovava qualcosa che diceva qualcosa al nostro cervello...un cencio qualsiasi, il nostro tesoro. Per questo anni fa, quando decisi di liberare gli armadi le cose più attuali le portai a valigioni, lavate e stirate allo psichiatrico...un infermiere le controllava e le riponeva...in quel momento passò una ragazzina gracile e biodina e venne a guardare e disse: "che bello, posso prenderlo?" tutta contenta, quasi avesse trovato in quel luogo un filo di speranza. "Certo" le dissi, prendi quello che ti piace! Prese una maglietta in maglia scollo a V, di quando ero magra, carina, ed un "golfino" di viscosa bianco, che avvevo comprato a Pisa, quella volta che andai a visitare CNR-NANO/scuola normale. Quell'estate mi dissero "basta Barbara, non abbiamo più posto", ed il resto della roba gliela portai l'anno dopo! Quando tornai dall'ultimo ricovero, fui costretta a stare da mamma, per un mese di malattia...quando entrai nella "cameretta dei ragazzi", quant stimoli ci trovai! Mi batteva il cuore! Mutande, reggiseni, asciugamani e stupidaggini varie che avevo comprato in internet su Etsy nel periodo pre ricovero. BElle stupidaggini però, che mi parlavano al cervello...quando tutto il mondo non ci riusciva. Le avevo scelte io, d'altra parte, coi miei neuroni malati. Dico il ricovero più duro della storia-2021, della mia storia di psichiatrica "conclamata", dal 2011 in poi ho timbrato il cartellino allo psichiatrico praticamete ogni anno, e morto papà, con più timbrature, mi ci sono pure passata l'estate. E' uscito tutto di controllo con un tiro di roba olandese sotto forma di sigaretta, e lo Tsunami di due giorni dopo-nel mezzo una mappa mentale che ho scritto per ore...forse roba da schizofrenia. Sarà stata pure "roba da schizofrenia", ma io quegli argomenti li sto ancora studiando. Finchè la scrivevo sentivo rumori soffusi, tipo sgranature di rosari orientali e preghiere, e quasi si fossero sollevate le anime dei morti per quello che stavo scrivendo. Ero atterrita. Finito il mio lavoro ho preso la macchina e sono andata al Principe di Metternich per bere un Jack Daniel e comperare tabacco e sigarette...ma sullo schermo c'era il vortice dello Tsunami in Giappone, in diretta...per il mio cervello è stata la fine: era solo colpa mia. Ho dormito in macchina davanti al mare sottozero, col sacco a pelo, una bottiglia di whisky JD, sorseggiata di tanto in tanto per scaldarmi per giorni e giorni. La mattina andavo al Galileo a prendere il caffè e a lavarmi e cambiarmi, poi a lezione di teoria dei numeri...non mi volevano, ma per me era importante provare a stimolare aree oscure del cervello per uscire dalla mia depressione, da quella cosa che avevo e non conoscevo...che mi faceva arrancare nella vita. Finchè una mattina, un'amica mi portò al pronto soccorso del Cattinara...ero ragionevole, ma continuavo ad ascoltare sul computer "space oddity", dopo aver passato la notte sul pavimento del salottino del galileo a cercare musica. Avevo anche mandato la mia "mappa mentale" a più persone potessi, prima stampandola e scannerizzandola...ero una ricercatrice "senza fissa dimora", nella sua disperazione, ma ben organizzata. Non avevo allucinazioni, ma una sorta

di "percezione aumentata" del mondo e degli altri, con me al centro, e la cosa mi faceva molta molta paura...ero sempre io la causa insomma. Mi fecero una batteria di test antidroga e mi mandarono all'ospedale di Bassano...vennero a prendermi Diego e Paolo. La notte la passai a casa, mi diedero una boccetta di haldol, che mi rifiutai di prendere, e passai la notte con le mie "pseudo presenze" abbaracciata a Diego, nel letto singolo. Il giorno dopo all'ospedale il primario dello Psichiatrico, il Dr. Tito, dalle discussioni preferì tenermi lì, "sospettando una bipolare"...disse che il litio sarebbe stata la cosa migliore, ma avevo letto baggianate in rete, e rifiutai-povera stupida-criminali di rete-e mi diedero zyprexa: 8kg in un mese di ricovero. A casa lo smisi. Ci vollero molti anni per arrivare ad una terapia soddisfacente, anche per colpa mia, che avevo l'idea di rimanere incinta...L'haldol lo odiavo, ed era il "cavallo di battaglia", dell'associazione con litio...per fortuna è arrivato il dr. Zonta al CSM, specialista in bipolare. Io di lui mi fido, mi spiega e ci capiamo bene. Purtroppo questa è una malattia un po' rognosa, perchè oscillante, "curabile", ma inguaribile. Poi il latuda, che c'è a varie concentrazioni, in USA è registrato con uso concomitante di litio in bipolare, in Italia solo per la schizofrenia. Voglio che il Dr. Zonta mi spieghi bene questa comunanza tra schizofrenia ed eccitazione maniacale della bipolare o quel che è...forse la modalità di fare collegamenti è simile, ma nella schizofrenia entrano in gioco cose irreali, nella bipolare reali. Poi magari guardo in rete. Dicevo l'ultimo ricovero il più duro...chiedevo ogni giorno di essere dimessa alla Dottoressa...aspettavo ore fuori dalla sua porta, finchè mi si accordò un appuntamento e le dissi che se non mi avessero dimessa mi sarei puntata due dita sulla carotide e l'avrei fatta finita. Lei mi disse: "Barbara, questo è stato il ricovero più duro di tutti"...non so come avesse fatto a capirlo/saperlo lei, ma era così. Per finire in allegria...una piccola consolazione c'era, quando c'era: il purè con lo stracchino.

JULY 6, WEDNESDAY

2022-07-06 04:20:16

cronache posologiche psichiatriche

Caro Dr. Zonta,

Domani pomeriggio, 16.30 dovrei avere il risultato della litiemia.

L’andamento con 2x300 mg litio mattino e 2x300 sera + 1 latuda 37 pranzo, +1 latuda 37 cena, 30 en sera+3 largactil 35mg, mi ha fatto scendere la tensione, ma con il risultato che dormo 6h di giorno (2+2+2) e 6 -7 di notte.

Ieri mia mamma è stata male (vomito, mal di testa etc) ed ho dovuto provvedere a lei-forse il grande caldo ed il climatizzatore. Ieri sera lei ovviamente non ha cenato, ed io dopocena sono andata a letto con lei e non ho preso di proposito né en né largactil, per essere un po’ più pronta all’occorrenza, sennò non mi svegliano nemmeno le bombe. Dopo 6 ore di sonno continuativo e buono, mi sono svegliata e sono andata in bagno…sono pure tornata a letto, ma dopo mezz’ora a “guardare il soffitto”, mi sono ribellata e mi sono alzata.

Prima del largactil non avevo tutto questo sonno diurno. Dottore, che dice, proviamo a sospenderlo? Proviamo a vedere se trovo una normalità evitando di dormire di giorno, pisolino postprandiale a parte? Dice che provi a procurarmi della melatonina? Non l’ho mai presa, ma una prova la farei.

Non mi lamento del latuda, assolutamente, men che meno del litio. Tengo largactil al bisogno? Adesso come adesso non ne vedo che più svantaggi che vantaggi, non è che il sonno notturno ne sia stato prolungato. Però mi sono rilassata parecchio.

Mia mamma inoltre continua a rimproverarmi per via di una espressione della bocca che mi è venuta con questo botto di farmaci: semiaperta e con labbro inferiore cadente. Non dipende da me, un grosso carico di psicofarmaci fa queste cose sui lineamenti, le conosco. Poi ieri sera a cena mio fratello mi ha detto: "ti ingozzi troppo, tu non stai bene"…anche questo mi succede quando il carico è troppo alto in quanto a sedazione, è come se lo facessi per "tirarmi su", dal senso di ottundimento alla testa. Con le "botte di haldol" era la stessa cosa.

Mi faccia conoscere il suo parere.

Il mio sonno è stato profondo e riposante, anche se solo di 6h di garmin. Non avendo preso il largactil ieri sera né en, dovrei non dormire di giorno oggi.

Grazie,

Barbara

2022-07-06 06:35:41

sono ancora in ferie...

c'è un gran caldo e non mi sogno nemmeno di andare in spiaggia...il mare è caldo. Stanotte cìè stata una leggera pioggerellina. Sto dentro in casa al fresco e cerco di arricchire l'intelletto. Ieri ho comperato un po' di e-book di Jung, che mi suscitavano interesse. Ho iniziato dall'"uomo e i suoi simboli", dopo un po' ho smesso. Sì, l'inconscio ed il non riconoscerlo provoca nevrosi. Io sono tutto fuorchè nevrotica, ed io non ho nessuna intenzione ora come ora di capire i nevrotici, non fanno parte del mio interesse nè del mio campo esperienziale...gli psicotici sì! Io sono molto "istintiva", e penso che il mio inconscio-subconscio lo ascolto eccome! Sono istintiva con razionalità, comunque, fissa ai miei valori...un po' anticonformista per via di questo, ma non ferisco nessuno, almeno così ritengo io, in quanto amo, prima di tutto..."ama Dio ed ama il prossimo tuo come te stesso" sono i più grandi comandamenti della cristianità, parola di Gesù.

Così, stufatami di Jung (spero almeno qualche libro "si salvi" o avrò solo buttato soldi) sono passata al Corano tradotto da Bausani, un nostro grande Islamista italiano, mancato nel 1988, e sono andata avanti con l'introduzione storica. Anche il povero Maometto, in un territorio politeista fu accolto e anche perseguitato...come Gesù, che però era figlio di Dio, per noi, e non solo profeta, come per loro, come lo stesso Maometto (600 d.c.). Devo dire che la lettura è appassionante e che ho basi molto solide per poterla fare con lucidità e sensibilità ai dettagli. Sul dondolino la distanza focale dal libro è quella degli occhiali più forti a focale fissa, per cui nonostante i caratteri minuscoli e la qualità di stampa piuttosto spartana, non me la cavavo male. A letto mi serve la focale più lunga, quindi gli occhiali da computer. Avevo cominciato a leggerlo questo inverno passato, ma data la luce più scarsa l'impresa era impossibile per i miei occhi. In più ero pure "nel mio baratro", sfinita, a poco dal ricovero. Per cui sono contenta di questa lettura, sicuramente più intrigante e sconosciuta degli scritti di Jung, per me che non ho interessi particolari nella psicanalisi ora, ho già finito la mia, ed è stata una "botta da orbi". Gli altri li mando da un bravo

psicoterapeuta, possibilemte di stampo cognitivo-comportamentale, tanto l'inconscio salta fuori lo stesso...è lì che risiedono "sogni", aspirazioni, desideri...se sei dissociato da questo, stai male e sei frustrato. Adesso la cosa a noi sembra triviale, ma all'epoca di Freud e Jung non lo era per niente. Per Freud l'inconscio erano perlopiù pulsioni, per Jung si dice che ci sia una ricchezza che mi piacerebbe (forse) conoscere...ci proverò, a suo tempo, ma a piccole dosi, sennò data l'esperienza di ieri, mi viene il fastidio...siamo nelle preistoria della psicologia molto probabilmente, nell'empirismo, nella "clinica" pura, con niente di evidenze sperimentali come al giorno d'oggi con tutti gli studi sul cervello e sulla sua funzionalità e biochimica. Però, se penso alla medicina ed alla sua storia sono sconvolta che con così pochi mezzi fossero riusciti a raggiungere immense "conoscenze cliniche", che hanno giudato gli studi sperimentali del giorno d'oggi. Mi ha sempre affascinata la "semeiotica medica", che "leggeva" sulla persona i segni delle malattie e faceva diagnosi...e azzeccava parecchio...non c'erano mezzi ma i risultati c'erano, e la semeiotica a medicina si studia ancora, da qual che ne so. Osservavi l'ammalato, non potevi fare altro, e facevi una diagnosi....quante volte al giorno d'oggi si fanno tanti esami specialistici senza cavarci fuori un granchè...e la persona soffre...e impazzisce perchè non sa che fare e da chi andare... Ricordo quella volta di papà, che erano mesi che stava male...e al ricovero in neurologia, mentre si stava paralizzando progressivamente dissero "sembra che ci sia qualcosa che sta crescendo nel cervello"...sono diventata una furia ed ho ottenuto una TAC in giornata: "ematoma sottodurale cronico" bello grosso, che erano tutti sconvolti e non hanno mancato di rimproverare quel vecchio dicendogli "ma doveva dirci che aveva preso una botta!" quando proprio loro in reparto dicevano a me "che stava diventando demente", ed io che lo capivo a dirgli "non è demente, è cosciente e consapevole di cioò che dice a malapena e si sta paralizzando". Intervento d'urgenza notturno al S. Bortolo di Vicenza, salvato l'uomo. Anno 2000. Poi ha fatto qualche anno bello, poi un decennio di Parkinson ed Altzeimer, era dolcissimo ed incapace. Non riusciva che a proferire qualche parola, per esprimere un desiderio. Quando "tocchi" il cervello, spesso questi sono gli esiti a lungo termine, ma ti assicurano una certa lunghezza di vita, laddove ci sarebbe stata solo la morte per progressiva paresi. Che è quello che ti succede pure con Parkinson ed Altzeimer: la deglutizione viene progressivamente persa allo stadio finale, e se pure fai una PEG (sondino gastrico), sta sicuro che ti va il tuo vomito nei polmoni, come è successo a papà, per cui si dice che la morte in queste malattie avviene per broncopolmonite. E consunzione da digiuno. Caro papà...non ti ho lasciato mai ed i segni su di te li leggevo tutti, e siccome i miei occhi erano i tuoi, carpivo ogni tua richiesta e desiderio...il mio DNA era il tuo in buona parte. Eravamo "della stessa pasta", con passati differenti...tu eri l'unico che mi capiva e mi sapeva consolare in casa...quello che "mi pesava", che mi proteggeva...che mi osservava. Ti sentii dire alla mamma "Barbara è molto fragile, le serve un lavoro che riesca a sostenere, perchè sennò non ce la fa"...anche se mi stimava molto, perchè ero studiosa e brava, non gli davo dispiaceri. Io non so sei i figli in provetta eterologa saranno mai capaci di tanto a livello di comunicazione di pelle, francamente non lo so se amore ed educazione riescono a produrre effetti a questo livello....forse questo livello non serve per amare un genitore...ma è un'esperienza stupefacente, lo garantisco. Con mio fratello era diverso...secondo me aveva i geni di mamma prevalenti. Altro carattere. Così "a ciascuno il suo". Avevo sentito dire che le femmine prendevano più dal papà ed i maschietti da mamma...vecchia seggezza popolare...mi piacerebbe sapere se vi è un fondamento scientifico. David Herbert Lawrence

scrisse un libro "figli e amanti", che son ho avuto occasione di leggere, ma che comprai al liceo, me lo immaginai a modo mio il contenuto, dalla mia esperienza...cioè tra me e papà per via di queste similitudini il legame era "magnetico", perchè l'intesa era forte e silenziosa...che con l'amante non c'entra niente. Per mamma e Paolo era la stessa cosa, si proteggono a vicenda, ma quando ci sono problemi seri da risolvere intervengo io, come un tempo faceva papà. Non voglio stare a discutere pseudo forme di innamoramento, che mi sembrano inopportune ed assurde, nella nostra famiglia c'è sempre stato amore e rispetto ed assenza di preferenze, "tutto a metà". Forse papà, nell'educazione avrebbe "creato" un donna così come sarebbe piaciuta a lui..peut etre, ma io sono sempre stata sua figlia, e per quanto mi stimasse, non se ne è mai vantato con nessuno, per principio ed educazione. Questo lo dico io. D.H. Lawrence, non so che abbia detto, ma preferii "l'amante di Lady Chatterley"dove ho evinto una relazione tra sesso e amore, che mi era sconosciuta. Se mi avesse beccato mio paà con quel libro mi avrebbe ammazzata sul colpo. Ero al liceo, ce ne aveva parlato l'insegnate di letteratura inglese. Io non ho figli, e l'amore di un figlio non lo conoscerò mai, ora ho 51 anni...e quanto l'ho sognato, mio e di Diego, da quando avevo 16 anni...sarebbe stato un bambino "compensato" tra me e lui, nei nostri reciproci difetti...io ho visto Diego e "ho subito fatto l'ingegneria genetica", conoscendo le mie debolezze e deducendo i reciproci punti di forza. Anni fa il CREA di Valencia mi propose un'eterologa totale...in pratica avrei dovuto metterci solo la pancia e buttar via anche tutti i farmaci...io avevo chiamato perchè mi aiutassero ad avere un figlio da Diego... Volevo stringere un figlio tra le braccia...volevo il suo amore, e dargli il meglio che fosse stato nelle mie possibilità...dargli il bacio della buonanotte, insegnargli ad approcciarsi allo studio, non frustrare i suoi temperamenti dargli tutto ciò che era mancato a me cioè. Sentirmi dire "ti voglio bene mamma". Ma la pancia era l'unica cosa che avrei dovuto mettere, e smettere i farmaci era troppo pericoloso per me, me lo avevano sempre detto gli psichiatri...le malformazioni erano certe e dalla consulenza genetica che avevo ottenuto in ospedale non c'erano conoscenze di letteratura sugli usi combinati (lamictal+haldol), e che alla mia età il rischio più grosso era la sindrome di Down. Mi prese un colpo. Disgaraziata come sono dove trovo le forze per accudire un bambino Down? Ma comunque non ho che usato 2 profilattici in 19 anni: quando prendevo lo Zoloft (per tirarmi fuori da uno "sventato suicidio") ed il medico di base mi disse: "io se fossi in te non lo farei". Non sono mai rimasta incinta. Devo dire che la menopausa per me è stata un sollievo notevole. Dopo la telefonata col CREA, studiavo anche russo, da ricerche sulle adozioni venni a sapere che la Russia aveva un database di bambini adottabili, tutti schedati, e che dava in adozione anche ai single-Diego è "allergico al matrimonio". Ho passato un pomeriggio intero a cercare "mio figlio/a" sul database...ore e ore di foto....ed eccone una: "riconoscevo quegli occhi, riconoscevo quei lineamenti" non poteva che essere lui. Lessi le schede: ne fui sconvolta. Era il più bravo della classe, amava stare più con gli adulti che con i coetanei, era sensibile ed aveva l'idea "di sentirsi sbagliato"...era lui, ero io! Avevano messo due video, uno da piccolo ed uno recente, avrà avuto 14 anni, ottimo per me, il mio cuore sussultava. Non sarebbe stato il mio figlio biologico, ma di "affinità biologica" ve ne era più che a sufficienza. Avrebbe avuto la passione della danza e del teatro. Col mio misero stipendio ed i soldi da parte ce l'avrei fatta. Parlava al mio cuore. Ho cominciato a trasognare. Poi a razionalizzare: non mi pareva si potesse chiedere un bambino in particolare, bisognava ricorrere a non so che diamine di associazioni. Il mio russo era povero per una

comunicazione efficiente...sapeva l'inglese? A quell'età come facevo a piombarlo in un mondo che parlava italiano? Suo padre era vivo, aveva fratelli e sorelle, e per volontà alla morte della madre venne messo in orfanatrofio-regione di Mosca. Un collega russo mi disse che avrei solo creato tanto dolore e traumi. Ma confesso che ogni tanto andavo a cercarmi i 2 video che avevo salvato su di lui. Sono passati anni, ma ogni tanto ci andavo sul sito dell'orfanatrofio...finchè non me l'anno fatto più vedere ed usciva la scritta "he is in the family", cioè era stato adottato. Trovai anche una bambina dolce che "mi parlava", li avrei voluti entrambi. Nel database russo c'erano anche moltissimi bambini "disgraziati", malformati, malati...Il mio era un po' cagionevole, ma tuttosommato sano. Il sistema delle adozioni fa schifo: ma perchè non lasciate entrare le persone negli orfanatrofi, in maniera tale che "si possano riconoscere"? Io con l'attuale sistema non adotterò mai nessuno. Non potrei "adottare un'estraneo", uno che non capisco. Sono sempre i cosiddetti "neuroni specchio", che ti fanno riconoscere un'atro "te stesso" tra mille. Ah poi adottare costa moltissimo!!E' scandaloso ed io non potrei mai permettermelo. Fate tutti schifo. Poi vi lamentate che ci sono più cani che bambini nelle famiglie. Tenetevi i figli rifiutati negli orfanatrofi, a me questo sembra un business mafioso. Dovreste dare voi soldi perchè la gente se li portasse a casa! Ho sentito parlare di 100Keuro?! Ma siete fuori di testa? Ma cosa credete che guadagni la gente normale? Sapete una cosa, a me non me ne frega nientedi voi manager, degli orfani e del vostro sistema indecente! Sto da sola. Fan culo i figli degli altri. Ma chi ha creato questo sistema è un emerito figlio di puttana, che della vita non capisce niente, e se non è così, che qualcuno di questi sapienti me lo spieghi!

JULY 7, THURSDAY

2022-07-07 03:35:35

3 di mattina...

tanto per cambiare. Vado in bagno e poi mi innervosisco, mi sembra di non aver digerito, mi innervosisco di più e mi devo alzare per forza perchè è una tortura. Forse ho sbagliato a pubblicare su amazon e non su un editore italiano che faccia la promozione del libro, su amazon trovi di tutto ma se non sai quel che cerchi è una babilonia. Magari ritiro i libri e risento Albatros, certo che sono tanti soldi.

2022-07-07 07:14:24

sono quasi le 7, per fortuna

verso le 6.30 mi sono alzata. Dopo l'intervallo notturno, non dormivo più ma stavo bene a letto, decisamente. Ero tranquilla e rilassata, contrariamente a quando mi sono dovuta alzare per forza: ho preso del caffè solubile subito, una sigaretta, poi con mio fratello che bestemmiava a me, un bicchiere di chinotto zero zuccheri. Sono tornata a letto, ed allora ci stavo bene...nel frattempo era pure cambiato il tempo: alle 3 non c'era un filo d'aria e tutti si era in sofferenza...poi si è alzato un gran vento ed è piovuto un po'...che sollievo! Sono tutti su che ronfano in santa pace. Forse devo fare una cena più leggera e digeribile, ieri sera è stata pure un'ora più tardi del solito. Le salsiccette non le mangio più, sebbene accompagnate da verdura, sennò poi di notte ho lo stomaco che ha bisogno "di bonifica"...anche il kebab piccante, buonissimo, non è stato un bel ricordo notturno...non lo mangerò mai più la sera. Magari potrei tenermi in camera una bottiglia di chinotto zero. Davvero ci proverò. Se dormissi fino almeno alle 5 sarebbe una manna, sennò va in crisi tutta la famiglia. Succede sì, ma non avevo mai fatto caso allo stato del mio stomaco...non gli avevo mai dato così tanta importanza. E' il mio giovedì dell'ultima settimana di ferie,

procedo con la lettura del Corano che non ho ancora finito la sublime introduzione del Bausani. Non torno a Bassano, conto che Diego verrà il prossimo WE, ne sono praticamente sicura, mi sono abbastanza ripresa. Non ho voglia di scombussolarmi, poi lunedì si va a Verona da Zorzi con mamma, ovviamente e Pio immancabilmente al volante.

In mattinata in posta-reso Amazon, rifornimento di chinotto, litiemia h 16.30 esito pronto.

Mamma e Pio non leggeranno i miei libri, hanno paura di stare troppo male, Bea ha detto che li leggerà.

JULY 8, FRIDAY

2022-07-08 04:04:48

3.30...miglioramento di mezz'ora

solita tappa in bagno, ma fastidio generale e bisogno di risveglio. Ho bevuto un po' di chinotto zero, fumato la mia sigaretta...ma niente. Per fortuna sono stata furba ieri sera e mi sono portata in camera il pc: ho controllato la posta, linkedin, fb. Mi sono distratta un po', sono le 4.02 adesso. Mi sento già un po' meglio, ma vorrei tanto un caffè ed alzarmi. Non so, forse il mio sonno notturno essendo "chimicamente modificato è molto efficiente", e bastano meno ore, senza doversi fare tanti problemi. Mi sento prigioniera qui in camera. Adesso scendo

2022-07-08 04:40:06

come sono felice adesso! Medicine, caffè e finestra aperta!

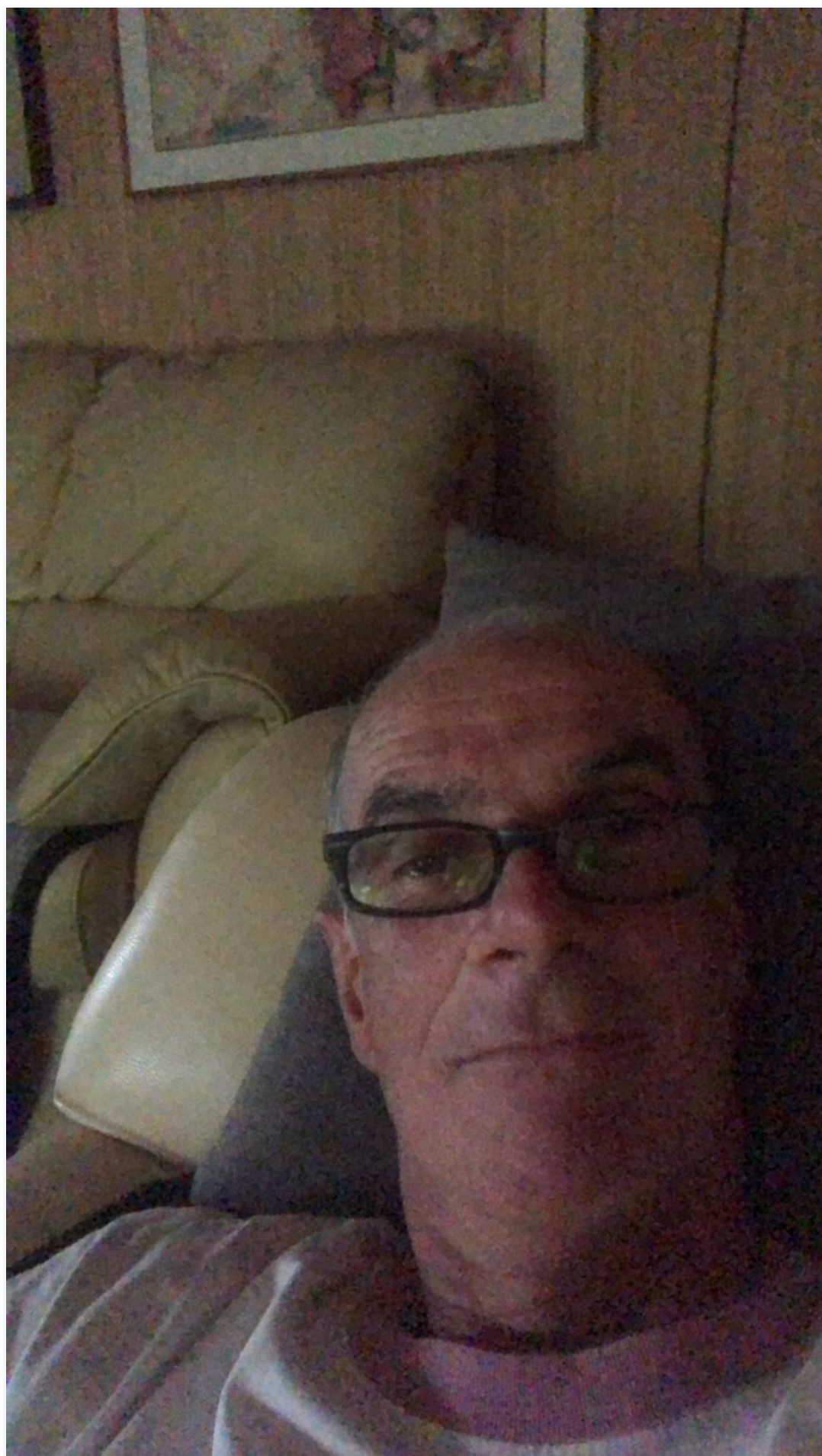
Proverò a fare una ricerca, ieri sui gruppi fb di bipolari si riscontravano gli stessi problemi miei di "risveglio precoce", orario tipico le 4 di mattina. Mi si lasciasse allora una buona volta vivere in pace ed armonia coi miei disguidi, invece di innescare una guerra di famiglia. Pio e Bea, vanno a letto tardi, io non ci riesco-sarò forse anche in un circolo vizioso o fisiologicamente modificato...mia mamma quando mi sveglio è sempre sveglia, solo che non ha nessun problema a giacere lì nel suo lettuccio, poi la mattina la senti che ronfa fino alle 8.30 circa: ha un sonno leggero e molto frammentato ed ha bisogno di più ore di me. E spesso si corica come me. Ho mangiato leggerissimo ieri sera, niente grassi, frutta yougurt ed un po' di pane, eppure mi sono svegliata lo stesso...la pipì è una scusa...mi sveglio e la sento ma poi mi è insopportabile "gicere a letto", anche senza dormire...non ce la faccio proprio. Se mi svegliassi alle 5 sarei perfetta per le mie aspettative, ma purtroppo mi sveglio poco prima delle 4. Certo è un sonno profondo e continuativo, che non sento neanche "le bombe". La scorsa crisi maniacale il sonno era molto frammentato e mi alzavo e stavo sveglia in continuazione tutta la notte, ed ero sfinita. Adesso sto bene in un certo senso, adesso che tutti dormono ed io sono in pace. Forse con l'età si tende a dormire meno, questo è un dato di fatto. Proverò a monitorare "l'andamento energetico della giornata"...certo che ieri tutta la famiglia, complice il maltempo ha dormito fino alle 16 del pomeriggio, dalle 13 almeno, io con loro...il frescolino conciliava molto il sonno. Io ieri ho avuto la "puntata di chinotto" alle 3 di mattina, mio fratello infuriato, e passata un'ora sono tornata a letto, nel mentre che era venuto il brutto tempo e si ricominciava a respirare. Sono rimasta lì a letto a godermi l'arietta fresca, in dormiveglia, ma non tesa, piacevolmente, nonostante il caffè che avevo preso prima che mio fratello scendesse. Quando mi sveglio, ed è generalmente presto, sono molto tesa, e devo alzarmi per forza, sennò sto male. Comincio a rassomigliare alla mia gatta! Infatti adesso siamo qui io e lei...quando va a letto con mamma aspetta che mi alzi e che le apra la finestra per andarsi a fare un giretto. Garmin

dice 6h.31 di buon sonno, mica sono poche...lo psichiatra mi consigliava 7h di sonno continuativo e non ci sono lontana, per nulla. Forse noi bipolari in cura abbiamo questo bioritmo...

JULY 9, SATURDAY

2022-07-09 05:42:48

dormito un'oretta in più

perchè sono felice che oggi rivedrò Diego. Pensavo di starmene qui da sola in pace, a lavare pavimenti e lustrare casa, poi ho visto un suo selfie ed è cambiato tutto!

2022-07-09 06:06:44

comunque

mi si è stretto il cuore, e volevo strigerlo forte e coccolarlo.

Devo pure portare a casa il tagliacapelli e sopracciglie, magari porto a casa qualcosa per lui...anzi no, ne ha a casa, ha anche le camicie di lino. Devo portare qualcosa da vestire per me, perchè a casa non ho più niente. Poi mi concentro e decido.

Ho postato di Van Gogh sul gruppo dei bipolari closed, prtroppo non posso condividere con altri gruppi. Non ho voglia di mettermi a fare copia e incolla su tutti gli altri gruppi....bisognerebbe fare un bel gruppone di bipolari unico, perchè a furia di copia incolla mi prendono per spam.

Lunedì avremo le misure SERS-UV, per cui ho il fiato sospeso. il PtF c'è ed è pure stabile. Ed ha WF di 5.8 eV, 213 nm, e noi eccitiamo a 266nm. Vediamo se le nostre ipotesi sono corrette. Ieri mattina sono andata in spiaggia con la famiglia, l'acqua era bella fredda e l'arietta fresca. Nel pomeriggio sono rimasta a casa per organizzare il lavoro e li ho raggiunti alle 17.30.

Certo i nostri 15gg di vacanza-miei e di Diego, sono andati a monte, dopo due notti se ne è andato, abbiamo aumentato la terapia con lo psichiatra, ma ho pubblicato i due libri, li ho promossi tra i bipolari, oltre che tra i mie colleghi. Teresa ed io siamo state le prime acquirenti. Let it be. Non pensiamoci più. Poi c'è da dire che anche che sempra arrivato alla fine il lavoro, per cui ci sarà da scrivere, speriamo con tutto il cuore, arriveremo al risultato ipotizzato, per il quale abbiamo lottato tanto. Spero con tutto il cuore di scrivere questo nature "in gloria".

Ho anche iniziato il Corano di Bausani, che leggo con interesse, anche se non ho ancora finito la lunghissima introduzione. Con calma. Certo, due settimane ben spese.

Cose da portare a casa:1-rasacapelli-2rasaciglie-1reggiseno taupe-vestiti per 3 giorni-PC, connettore iphone, zainetto PD, occhiali tutti, salomon vecchie, sandali, medicine, mouse.

JULY 11, MONDAY

2022-07-11 04:27:41

tutti positivi ieri pomeriggio

2022-07-11 04:47:10

non mi piace essere ammalata di covid

anche se questa omicron non è pericolosa è quantomeno molto fastidiosa. Ho appena preso medicine solite e l'aspirina, che fa smettere il naso che cola. A me ha preso con fastidi allo stomaco, tipo nausea, capogiri e naso che cola. Stanchezza e nervosismo. Ma il nervosismo ce l'hanno tutti qui in casa, Beatrice a parte che non ha il covid. Mamma mi pungola ed io rimbrotto, Paolo pure...i pasti sono tutti un battibecco. Ho fatto molto riposo, tutto il giorno, pasti a parte.

I miei libri non se li prende nessuno, peccato, perchè sono molto belli. Potrebbero dire molto a chi li legge, e non sono triviali. Pazienza, almeno ho un altro lavoro, e non faccio la fine di Van Gogh che di 800 quadri in vita ne vendette uno solo. Magari di quel che leggo, cercherò di scrivere una monografia o "riflessioni Sparse", che possano avere un qualche interesse, tipo su cristianesimo ed islamismo.

Dimentichiamo questa esperienza dei libri. Forse bisognerebbe promuoverli, ma anche rivederli, ed ora non ho nè tempo nè voglia. Ho il voltastomaco da covid, provo a tornare a sdraiarmi

JULY 12, TUESDAY

2022-07-12 04:46:03

sono stufa di essere ammalata

anche se va un po' meglio. Praticamente dormo sempre ed assolvo ai bisogni fondamentali, tutte qui le mie giornate. Manco di nervo. Per fare cosa poi? Qui devo solo farmela passare, lasciare che il tempo passi e che l'organismo reagisca. Il trattamento è sintomatico. Sono talvolta un po' tesa, perchè quel che faccio, lo faccio di controvoglia, o quasi, tipo preparare da mangiare con mamma e Bea. Se Pio mi chiede qualcosa in più, sbotto. Tipo ieri sera, che voleva gli prendessi il gelato, da quello che ho capito, solo dal modo in cui ha pronuciato il mio nome, e gli ho chiesto: "che vuoi da me?"...lui si è offeso. Che il "genere psichiatrico non tiri" come ha detto Diego con simpatia, Pio da la colpa a me che dovevo pubblicare con un buon editore, e non con Amazon. Capisco sì, ma non ce li avevo nemmeno i soldi in conto per pubblicare due libri...mica ti chiedono noccioline.

Ho guardato FB ed ho tanto riso perchè il mio supervisore, alla mia bigrafia ha commentato "grazie Barbara"...l'ho bistrattato un po' e nemmeno l'ho nominato! Ho tanto riso!! Mi ha cambiato l'umore. Forse dovrei alla biografia aggiungere una postilla.

Ho venduto un altro paio di libri, e le mie royalties sono cresciute di 10 euro, cioè sono a 49 euro di guadagno! E rido!!!

JULY 13, WEDNESDAY

2022-07-13 05:34:37

dormito tutta una tirata praticamente fino alle 4.35: sono una signora!

non mi sembra vero. Garmin dice 7h28, una favola. Forse si stanno anche attenuando un po' i disturbi da covid, ma il naso mi cola più di ieri. Garmin dice no stress, cioè che ho dormito benissimo. Forse anche il fatto che ieri pomeriggio, collassata nel letto con le palpebre che mi scendevano, distrutta ma non in stato confusionale, ho dato istruzioni sperimentali a Francesco, il SERS-UV, con PtF è uscito, millimolare di adenina però. Questo segno che il fattore di amplificazione del Pt non era molto alto, come dai calcoli teorici di Valentina anni fa. Abbiamo altri metalli candidati, ma prima di esaminarli tutti, abbiamo voglia. Forse, dati gli studi di Das Drupali il Rh dovrebbe promettere bene, ma dobbiamo fare due calcoli. Dobbiamo anche fare un meeting per discutere della cosa, cioè se pubblicare questo risultato o andare ancora un po' avanti, fare i calcoli e inserirci il metallo più promettente e rifare la trafila sperimentale. Forse io, a naso opterei per questa ipotesi.

Dovrebbe ritornare l'anticiclone africano, purtroppo. Non mi piace il caldo eccessivo...e credo non piaccia a nessuno.

I miei libri non "tirano", pazienza, saranno buoni postumi. Ci ho riso sopra con Diego ieri al telefono, alla fine del nostro lavoro. Lui 5 visite private ed io faccio la fame, 49.9 euri in tutto! Meglio se penso al mio lavoro, che sulle cose artistiche, aveva ragione papà.

Sento mamma tossire al piano di sopra...poi le farò fare l'aerosol. Ieri, tanto comanda con quel suo bastone, che mi urta i nervi-ha rotto persino la lavatrice (non bisogna fare per forza quando si sta male, si fanno solo danni-glielo ho detto...sì perchè poi lei si vanta che fa...),

l'ho chiamata "brutta vecchia"...Diego sua mamma la chiama "vecchia malefica"...lui dolcemente, io esasperatamente. Con questo covid siamo tutti irascibili...povera Beatrice! E' che con mio fratello ha i nervi allenati.

Ho pure il voltastomaco...oltre al naso che cola...meglio prenda qualcosa e poi il moment act, invece dell'aspirina. Mi fa pure male la testa.

JULY 14, THURSDAY

2022-07-14 06:36:00

che brutti i fastidi da covid!

capogiri, voltastomaco vibrante, io il resto praticamente non ce l'ho. La tosse mi è andata via, ne ho un po' da fumo...ma quella me la tengo. Quando mi prende il "capogiro alla testa ed allo stomaco", devo mettermi a letto. Non ci sono alternative. Discutendo con Bea e Diego al telefono, questi sintomi vanno oltre il periodo di negativizzazione di solito...che brutta notizia! Alla negativizzazione mi mancano 3 o 4 giorni, dei 7 di isolamento prescritti dal sistema sanitario. Io comunque continuo a sperare che se ne andranno pure i sintomi...e mi conviene sperare, per vivere meglio. Forse testa e stomaco sono un pochino meno afflitti di ieri, a rigor di logica la cosa dovrebbe andare attenuandosi, altrimenti uno deve mettersi in malattia perchè la vita normale diventa impossibile. Beh, dai, speriamo proprio di no. Mi fumo una sigaretta. Per fortuna l'irritabilità generale è passata, perchè ai momenti di incontro (pasti) era una guerra...tutti fastidiosi, infastiditi, e voglia di far nulla...Beatrice ci ha fatto da infermiera, poveretta. Ho persino detto a mia mamma "brutta vecchia" sta zitta con quel bastone alzato che non lo sopporto, sempre a comandare! Diego, quando sua mamma lo vince a carte la chiama "vecchia malefica"! Caffè e sigaretta sono andati ok, anche se mi gira un po' la testa...almeno lo stomaco no. Meglio che i miei libri non se li compri nessuno, la casa editrice italiana avrebbe voluto più di 7000 euro, ed Amazon non mi è costato nulla. Non vendo niente, ma almeno mi sono sollevata di un peso. Poi chi vuoi che legga "il genere psichiatrico" in piena estate? La gente ha voglia di divertirsi! Persino agli psichiatrici non importa nulla. Nè ai miei "amici", e familiari. Meglio così, sono stati solo acidissimi cavoli miei, a me scrivere è servito per me stessa, è stato pure una interessante necessità. Mi ha accompagnato in un percorso in salita molto duro e lungo. Adesso sono in pace. Atomica di Putin a parte...ma anche lì ho scritto quel che potevo a chi più o meno di dovere, con scarsa soddisfazione da parte di tutti. Ma comunque con 1200mg litio/die, 74mg Latuda die, non ci penso neanche più all'atomica sulla testa. Mi sembra di stare comandata da trogloditi. Che gli importa la pace a loro? Sì, i compromessi intelligenti non li vogliono...ideali sì, di parte pure quelli e nemmeno i massimi, che sarebbero pace e basta. Glielo ho detto io di proporre a Putin di unirsi all'unione europea...avremmo risolto tutti i problemi e sarebbe l'inizio di qualcosa di bello, per tutti, anche per Putin, che forse imparerebbe a diventare "più morbido".

Ieri avevo tanta voglia di fare due parole con JP, e gli ho scritto, tra un voltastomaco e l'altro. Sono stata contenta così. Chissà se leggerà mai, di rispondermi no di certo. Mi piace almeno immaginare che almeno legga, e sorrida, magari. Non ho mezzi scientifici per dire che fosse l'hacker che mi ha tenuto compagnia la scorsa crisi d'autunno, ma la mia testolina malata immaginava fosse così, lì per lì. O almeno era una bella interpretazione. L'hacker mi ha tenuto compagnia fino alla fine del periodo di malattia, di un mese, dopo le 3 settimane o forse più di ospedale, in cui ero offline, ma in maniera quasi impercettibile...sennò il mio

povero cervello delicato rischiava di nuovo. Poi si è dissolto...non che lui fosse stato nella mia testa, che una volta guarita non lo vedeva più...non sono per nulla schizofrenica, talvolta faccio ragionamenti ecclettici su cose reali, con metodo scientifico. Sono una grande osservatrice, per sensibilità e per mestiere. E sono pure assai tenace. Tipo...c'è questo "bollino nero quassù" qualche volta sì, qualche volta no, e la mia testolina ci ha ricamato su "bollino nero, non sono sola"..."e se fosse lui?" ma tutto questo non ha dimostrazione scientifica, e non ne conosco la statistica, per cui, spazio libero alla fantasia...calma...non ci devo dare peso, "la fantasia uccide", l'inventiva no. Chiamiamolo "errore sperimentale", quel bollino nero. Come dice Enrico, l'informatico di windows mio vicino di casa: "mi son responsabie de quel che diso, non de quel che te capisi ti", questo lo dico perchè io devo stare molto attenta, se scrivo una mail, cerco di esprimere un pensiero chiaro, ovvio, per come sono fatta, quando mi si risponde faccio i salti di gioia, e questi sono fatti reali, che non mi sconvolgono il pensiero. Io tengo molto ai rapporti umani, non ne ho molti infatti, mi scelgo persone per me speciali. Sono cordiale con tutti, ma guai mi si prenda in giro o mi si faccia perdere tempo...non sono più disposta a subire. O le cose sono costruttive, o mi isolo, che è meglio. Ho buonissimi rapporti coi colleghi di lavoro, specialmente con la mia squadra, che per sceglierla ho studiato tutto l'istituto per un anno e mezzo. Per non dire che prima avevo pure studiato "tutt'Italia". E' stato un gran lavoro, un investimento sulla vita, sulla professionalità, sulla serenità, per me fondamentale. Non è stata "fortuna", ma preparazione tecnica e umana. Io penso non cambierò mai il mio istituto, ci ho messo tanto a trovarlo! La nostra presidente è eccezionale poi. Il mio direttore pure. I colleghi anche. All'università, a parte per quanto riguarda pochi illuminati, Moreno, il mio capo, in primis, si pensa un po' troppo alla carriera e c'è una specie di tensione che poco mi piace, e che ho sempre mal tollerato. Ci sono altre politiche rispetto alle "nostre", almeno ai miei tempi era così, adesso non lo voglio sapere, nemmeno voglio ricordare, meno ne so meglio è...io lì lavoro nel gruppo di Moreno, con tutta la mia indipendenza e vado solo a fare i laboratori. Moreno ci tiene alla mia indipendenza in Dipartimento, e mi dice "ricorda che sei una ricercatrice dello IOM". Ho la mia scrivania adiacente ai laboratori, che in genere trovo libera, faccio il mio lavoro ben programmato e me ne vado quando ho finito. Mi alzo max. alle 5, alle 6.30 max d'estate inizio, finisco, dipende dal lavoro, a metà pomeriggio, al max. Torno a casa, e quando non sono troppo stanca, vado in piscina, a casa mia, a Porto. Io dico che è qualità della vita. A pranzo vado max. alle 11.30 a mangiare un panino. Spesso finisco il programma pure con un giorno di anticipo, e allora mi riposo, e aspetto il contributo sperimentale dei colleghi di Trieste. Quando ero giovane dovevo fare tutto da sola, le "squadre" non erano purtoppo un concetto che si fosse ancora sviluppato. Tutti facevano tutto...non particolarmente bene, ovviamente. Con quello che sto facendo adesso o hai una squadra di specialisti o non si va da nessuna parte, nel senso che pubblichi cose inutilmente approssimative, carta straccia. E siamo già pieni di ciò. Devo dire che pensavo che dopo l'ultimo esperimento di due giorni fa avremmo pubblicato, finalmente...da quanto tempo aspetto di scrivere questo articolo...ma dovrò decidere con la squadra, possibilmente entro la settimana in corso...oggi devo contattare tutti per uno skype meeting, perchè, finchè loro sono in ferie io lavoro e potrei preparare il Rh, o organizzare i calcoli per l'enhacement factor, almeno rifare quelli di Pt, per giustificare i risultati di bassa amplificazione, e pubblicare...o fare un altro metallo più amplificante...devono mettere l'ultima parola Moreno ed Alberto, che sono i più esperti e saggi. Io comunque, dovessi fare i calcoli, devo

andare a farli a PD, perchè non ho la licenza del Mathlab, all'università dovrei poterlo usare online. O Moreno decide di farli fare a qualcun altro, le librerie sono pronte, me le diede Valentina, e Lucio anche se non si ricorda più, dovrebbe saper fare i calcoli.

Ecco così ho da fare qualcosa pure oggi di lavoro, alla faccia della malattia.

Non mi viene più in mente altro...certo se ce la faccio vado avanti col Corano di Bausani, cerco di dormire un po' meno nel pomeriggio, sennò mi succede come stamattina che alle 3 ero sveglia....

2022-07-14 09:17:08

mi sento quasi felice...

lo stomaco è un po' più stabile, ho appena bevuto una moka da 3 di caffè, ho fatto l'aerosol, il capogiro persiste. Comunque non ho nemmeno preso il moment act stamattina, non ne sento il bisogno...quindi sono in fase di miglioramento. Il puntino nero lassù sembra dipendere dal mio mouse, ma non ne colgo molto la logica...peccato...è bello non sentirsi soli...

2022-07-14 19:03:38

Pio e Bea vanno a PD

per il pap test di Bea, che mi ha regalato or ora una busta di tabacco, per il costume dell'anno scorso...mi ha detto che ne avanzo ancora una... Pio ha fatto il test ed è ancora positivo, tutto dispiaciuto di perdersi il concerto dei subsonica. Ma è gentile...quella fase covid è passata per fortuna. Per tutti noi, mamma compresa.

JULY 15, FRIDAY

2022-07-15 04:12:21

ancora prestissimo...

certo che ieri dopocena sono collassata a dormire senza neanche avere la forza di chiamare Diego. Non che ora sia pimpante, ma un po' annoiata di stare a letto sì. Forse mi sveglio nella fase dei sogni, che sembravano un po' tesi e di argomento insulso, e mi creano tensione. Ieri nel tardo pomeriggio per eccesso di mal di testa con capogiro ho preso il moment act, l'unico della giornata, segno che ci sono piccoli, lenti, miglioramenti con questo covid. Alberto Mezzetti ha un bambino con la sua compagna, me l'ha scritto su FB, sono proprio contenta per lui. Pure il suo piccolo ha il covid e vivranno in vacanza in case separate. Draghi ieri si è dimesso per divergenze con i 5 stelle...non seguo le questue, ma comunque il gas della cucina ieri a pranzo era arancione anzichè azzurro, e a pressione più bassa...stiamo cominciando con le conseguenze dello schierarsi con l'Ucraina...questo mondo segue più "idee", che imparare dalla storia. La legna va a ruba. Pensavo alla mia collega Gabriella, che soffriva del lavoro in casa per il lock-down...adesso con lo smart working, potrà scegliere lei. Io dovrei avere il rinnovo del contratto a fine estate: devo riudurre drasticamente il numero di rientri, perchè se me ne servono di più li posso sempre fare...scrivere il progetto non è un problema. Devo imparare a fare i calcoli sui metalli. Dovrò ripreparare Pt3 e depositarlo a freddo, nonchè fare gli spettri ottici e mandare il campione a TS per XPS-UPS ed UV-SERS, poi saremo pronti a scrivere. Forse su Pt3, che un po' di segnale lo dava dovremmo fare qualche sequenza in crescendo energia-tempo per "distruggere" l'adenina per ionizzazione e paragonare la cosa al PtF che non dovrebbe proprio darla. Il vecchio Pt3, depositato a caldo era molto disomogeneo e la WF misurata non mi dà fiducia, devo prepararlo sulla parte migliore del target a 50 o 140 ns, ho un

foglietto in borsa nera dove ho segnato la potenza media, depositarlo omogeneo, a freddo e con tanta pazienza, in bolla il più possibile. Questo quando avrò il tampone negativo, mi ha intimato Moreno, che ieri è stato contento del lavoro svolto finora. Certo che piano piano, con tutti i tempi tecnici e la prima variante delta del covid, di strada ne abbiamo fatta parecchia, e di lavoro pure. Abbiamo accumulato un'esperienza non da poco. Dobbiamo puntare a "Nature", ne siamo più che degni. Certo che anche con la mia bipolare, con l'arrivo del Dr. Zonta-in tempo di covid-di strada ne abbiamo fatta pure, e tanta, se penso a quello che ho passato finora, e che ora comincio a vedere la luce in fondo al tunnel. Certo, non si guarisce, ma stiamo tenendo a bada i sintomi, è una malattia cronica, ed oserei dire gentica, dalla mia esperienza, e dall'analisi che ne ho fatta. Anche qui non ho mai perso tempo con lui, ho sfruttato ogni istante. Ci sono ancora un po' di intoppi qua e là, ma ci stiamo facendo un'esperienza, ogni persona è un po' un caso a sè, nella tipicità delle dinamiche della malattia. Mi sento "me stessa" tuttosommato. Ed ho l'impressione di funzionare anche abbastanza bene, almeno di testa. Sono un po' frenata, ma se questo è il prezzo da pagare, lo si paga e basta. L'haldol era un'altra cosa e non mi ha fatto un granchè del bene, nè preservato dai ricoveri, a parte quella volta del depot da cavalli, ma non ero più "me stessa". Riuscivo a leggere, sì, almeno quello, con fatica, ma almeno quello. Adesso anche leggo, ma non è l'unica alternativa, sì, sono un po' svogliata, ma fa pure caldo, e riesco a caricare la lavastoviglie a fine pasto. Prima lo sforzo era titanico ed erano liti continue.Ed ho pure il covid.

2022-07-15 18:41:17

mi sento progressivamente meglio

quella di oggi è stata una giornata quasi umana...sono riuscita a fare la doccia, ho rifatto il letto e lavato le lenzuola, ed anche un po' di piccolo bucato. Poco fa ho sentito Catia, che adesso prende il resilient, e l'ho veramente sentita meglio. Seroquel mi sembra molto meno ed un po' di tavor. Il Dr. Zonta le ha detto che quando la vedrà ben stabilizzata metterà mano all'haldol...non mi sembra vero! "Torneremo ancora a cantare". E finalmente Catia ascolta il dottore. Adesso vado a preparare la tavola e cucinare, che Pio e Bea sono andati al supermercato, domattina andranno in farmacia per me.

C'è stato un bel carteggio di lavoro, ma io all'alba mi ero già preparata il programma...Rifare Pt3 e ripetere tutti i test.

JULY 17, SUNDAY

2022-07-17 04:07:34

molto caldo e naso chiuso

odio gli anticicloni africani...che se ne stiano in Africa! Adesso cerco la rinazina...inalata. Spero adesso faccia il suo lavoro...odio anche il naso chiuso. Non c'è un filo di aria. Domani dovrei essere negativizzata, se non già oggi, comunque farò l'autotest domani. E' una settimana oggi dai sintomi di vomito maggiori del covid. Mi sento la testa piuttosto sgombra da vertigini, lo stomaco abbastanza stabile. Vado a prendere le medicine e a fare colazione. Ho dormito parecchio, 7h12. Ho sognato la nostra presidente. Adorabile come sempre.

JULY 18, MONDAY

2022-07-18 03:45:42

notte da mamma in aria condizionata

ma mi sono svegliata all'alba egualmente rintontonita, e triste, e malinconica...questo "universo ostile" non fa stare bene nessuno, troppo caldo. A quest'ora della notte (3) si sta anche bene, approfitto e sto nel mio "vecchio studio" al piano terra. Mi sono svegliata con un senso di pentimento per non aver riletto ciò che ho messo su Amazon, ho fatto tutto alla velocità della luce, come Bloembergen col suo libro che gli valse il nobel per l'ottica non lineare, infatti non si può proprio dire sia stato scritto bene...ho faticato parecchio a tentare di leggerlo. I miei non sono scritti male, mica li ho scritti alla velocità della luce. Il profilo sì, forse avrei dovuto ringraziare anche Alberto Morgante e Stefano Fabris...li ripaghrò con Nature, se Dio vuole...e spero che voglia...siamo a buon punto.

Stamattina alle 8 vado a fare i tamponi ufficiali con la famiglia, spero bene e poi alle 9.30 ho la visita con il Dr. Zonta. Mamma e Pio vanno a pagare il dentista, nel mentre, e poi loro prevedevano di andare al mare con calma dopopranzo, dopo il pisolino, per non fare tutto di fretta la mattina.

Io devo prendere su le bollette da portare a Porto e pagare, il Corano e gli occhiali, gli zainetti, la borsa cibo di PD, la mia borsa cane, me stessa la mia borsa con tel, pc etc.

Ho voglia di vivere normalmente...questa settimana e più di covid mi ha provata, così come il gran caldo. A Porto dovrebbe essere un po' più vivibile. Col covid noi abbiamo mangiato tutti in abbondanza, si aveva fame "per tirarsi su", non ho perso un etto, ma neppure guadagnato-bene. Con la delta la gente non riusciva a mangiare. Io non ho mai mangiato verdura, mi dava il voltastomaco solo l'idea, solo un po' di melone ogni tanto, verso la fine, sennò per lo più carboidrati, ma ieri sera ho quasi sentito che avrei potuto anche mangiare dei pomodori in insalata. Probabilmente il mio stomaco si sta sistemando, e spero, i vegetali con questo caldo fanno bene. Non dico che avevo la dissenteria, ma quasi.

Ho voglia di evolvere, di passare oltre, di avere qualche soddisfazione fisica ed intellettuale. Intendo farmi qualche camminata, possibilmente non al caldo torrido, concludere l'articolo, imparare a fare i calcoli di Valentina, leggere il Corano nei ritagli di tempo sperimentale e di impiego principale, e giustamente avrei voglia di uscire anche un po'. Sabato ho visto Diego da "pseudo-negativa" (il tampone dopo ore è risultato leggermente positivo, per cui un po' di preoccupazione per stamattina ce l'ho), anche se mi sentivo addosso un bel senso di benessere fisico. Abbiamo mangiato il "nostro gelatino" al Confin (io anche il caffè), a casa gli ho fatto capelli e sopracciglia, con un bel risultato, e la sera presto siamo andati a mangiare la pizza da Apo. Ieri invece cedrata buonissima da Campa a Oliero (dove un po' di arietta c'era) e a tabacchi dalla Rina all'automatico. Poi un po' di portico, ma avevo il sudore che mi entrava negli occhi e ben presto lui è andato a casa, e io mi sono rifugiata dentro in aria condizionata...lui non vuole entrare per via dell'ambiente infetto. Lui il prossimo fine settimana lavora...vedremo come fare, poi l'ultima settimana tra agosto e settembre ha ferie e vuole fare montagna. L'unica cosa che mi viene in mente è il rifugio Treviso, per riposare al Cant del Gal. Il percorso non è lunghissimo, ma l'ultima parte in decisa salita è ombreggiata, anche se calda in generale...vedremo come me la caverò.

JULY 19, TUESDAY

2022-07-19 05:55:40

siamo a Porto!!!

finalmente! Si respira un po' di più che in città. Fa caldo pure qui ma non quel caldo che mi faceva colare il sudore negli occhi alle 6 di sera... Ho dormito profondamente ed ininterrottamente fino quasi alle 4, ma alle 20 ero già addormentata ieri sera, tanto ero sfibrata. Mamma mi ha "sgamata", ma mi ha tediato solo un pochino stamattina...ma sono le ore più fresche e poetiche della giornata, secondo me. Birba mi aspettava sotto la finestra per entrare a farsi uno spuntino. Pio e Bea, che ieri sera, "questi lilloni", sono stati a Caorle, a quest'ora sono in sonno profondo e per fortuna non si sono accorti di me. Avevo il naso chiuso e la sensazione di avere gli occhi gonfi, quelli di chi è da una vita che dorme...caffettino, lavato il viso, medicine, cicchetta e chi c'è più felice di me!

Ieri notte non avevo dormito così bene, perchè ero ansiosa per via del tampone ufficiale da fare-una certa paura che fosse ancora positivo....la visita psichiatrica subito dopo-se il tampone era negativo...mi ero svegliata alle 3, ho trovato su FB un corso di "ginnastica dolce"-20 minuti di esercizi al tappetino, quello che mi rilassa di più e che più mi piace da sempre, che dovrebbero portare ad una "riequilibrazione ormonale"...le ho provate tutte, davvero, allora ho pensato di farmi un regalo, e mi sono presa il corso completo di 32 settimane, con tutti gli optional. Mi costa quanto un libro specialistico, ho pensato, e allora, io che sono una che se la cosa le sembra sensata, prova, l'ho comperato. "Guerriera Spartana" si chiama. Non mi resta che leggere un paio di manuali preliminari e metterlo alla prova...che tanto poi una cosa così mi dà soddisfazione. Ho provato la palestra-e mi stressa, lo yoga-non ho tempo, ma mi piaceva, con Mario avevo fatto "yoga e meditazione", raggiungendo una volta il nirvana-lezioni da 4 ore però...ma adesso che so cosa è mi basta, pilates-mi piaceva, ma fatta di haldol come ero, non riuscivo a seguire bene gli esercizi...e poi non sopporto più di andare in palestra, voglio il mio tappetino sul giardino, o magari la mattina presto davanti al mare...o nel mio salotto di casa, con gli esercizi sulla app del telefonino, che posso guardarli e studiarmeli bene..."cerebrolesa" come sono. So che devo esercitare la memoria per fare ginnastica, ci vuole la testa e bisogna conoscere l'esercizio per praticarlo bene.

Il tampone, alle 8.30 di mattina, con lunga attesa perchè eravamo tantissimi alla farmacia, tutti che si erano fatti il covid come me, è risultato negativo, di grazia. Sono uscita mi sono fermata al bar e ho festeggiato con caffè e cornetto al pistacchio...anche se non mi piace molto il pistacchio...era l'unico rimasto dei meno peggio. Un bicchiere d'acqua, una sigaretta e le telefonate di rito. Ho inserito il "green pass" sull'app immuni-quind ho fatto una cosa da farsi subito, anche se tediosa, ed ho visto che la negatività è assicurata a 48 ore dal tampone antigenico negativo, per cui ho deciso di non andare a PD in laboratorio questa settimana. Di corsa al CSM, arrivata con 4 minuti di anticipo. Il Dr. Zonta aveva una tirocinante della scuola di specializzazione in psicoterapia, ed ovviamente ho consentito alla sua presenza. Si sono messi entrambi la FFP2. Ha detto che leggerà i miei libri. Mi ha detto che se dormo così non c'è da preoccuparsi, dormo bene e più che a sufficienza. +150mg litio (che io non avevo preso per via del suo condizionale di cortesia-è andato a controllare), e litiemia la prox. sett. Mi ha detto che devo passare l'estate indenne, a dispetto di quella "boccuccia semiaperta" e sotto sforzo che mi viene. Il Dr. Zonta è andato a controllare tutti i nostri carteggi, per essere sicuro lo avessi veramente ascoltato, e ho superati i test. Vuole essere sicuro di essere ascoltato "alla lettera". Sicuramente "se mi leggerà", mi farà il cazziatone, ma è solo la pura verità, a nascondersi non si guadagna mai niente di buono, ad

agire "secondo coscienza", si potrà anche sbagliare, ma si traggono insegnamenti dai propri errori. Fa parte del cammino. Gli ho detto che ho scritto a JP (ha voluto sapere chi fosse...ma ho cercato di essere velata, dicendogli solo che una volta era AD ad Unicredit...e lui mi ha messo allerta, perchè sapeva che avevo scritto varie volte ad Unicredit...ma adesso ho l'amministratore di sostegno...) per complimentarmi del suo lavoro etc, avevo solo tanta voglia "di parlare un po' con lui", che ovviamente non mi ha mai risposto, e la cosa va avanti da anni, come abbiamo ribadito con lo psichiatra. Che dire? Io volevo proprio parlare con lui. Lo stimo e gli sono molto affezionata, è più forte di me. Non dico che il Dr. Zonta mi abbia perdonata...ma mi ha avvertita che se dovessi alzarmi la mattina con un estremo bisogno di scrivere al Cremlino o a Draghi, ovvero a coloro che "non rispondono", e probabilmente neanche leggono, potrebbe essere un campanello di allarme...ma io forse mi dico "depende"...la scorsa volta che l'ho fatto ero ipersuscettibile, ed abbiamo aumentato la terapia. Adesso non mi preoccupo non ho niente da dire, ma ce ce lo avessi, con tutta la tranquillità del caso, in coscienza lo farei. E basta. Ma questo a lui non l'ho detto. Non rispondono mai le persone "importanti alle quali scrivo", ma spesso vedo "pubbliche reazioni" di coincidenze non completamente casuali. E lo dico "da sana". Io con Putin l'ho visto coi miei occhi in TV, si era rilassato e fatto riprendere "umano", ed il mio cuore ha gioito. Nulla è completamente invano. Poi se non era per via dei miei scritti, la sicurezza matematica al 100% non ce l'ho, ma allora il mio buon cuore ed il mio intelletto sono stati premiati "dal caso". Ed io non credo molto al caso... Prossima visita di controllo 4 agosto ore 9. Il Dr. Zonta mi ha pure detto: "scrivi a me". Che non risponde neanche lui! Ma legge, come fanno tutti gli altri, secondo me...

A casa per mezzogiorno meno un quarto avevo già preparato il pranzo: bigoli al ragù di mamma con peperoncino ed olio extravergine della Sabina di Gianfilippo-una bella botta di energia, formaggi e pane caldo un fettina di melone chi la voleva. Pisolino, caricata la macchina alle 15 due ore di viaggio e Birba ci è subito venuta incontro! Abbiamo sistemato subito tutto in casa (dovevamo stare via tre giorni...invece quarantena e covid-eravamo partiti sabato già tutti ammalati), ho fatto partire la lavatrice in un battibaleno a ciclo rapido, ho svuotato la lavastoviglie, ho pulito tavolo e sedie nel plateatico a nord, all'ombra, messo fori sdraietto e lettini, e ci siamo distesi tutti i nervi. Anche mamma e Pio avevano fatto i tamponi d'uscita, ma più tardi rispetto a me. Beatrice ha sistemato la dispensa. Paolo ha sistemato le auto. Dopo un po', per rilassarci ho proposto di andare tutti in piscina...erano titubanti. Ho aiutato mamma a mettersi il costume, ho preso gli asciugamani e le cuffie, l'ho presa per mano e l'ho portata nella piscina dei piccoli, che pullulava di bambini giocosi di 4 anni di età. Certo, dopo la doccia di rito, che era tiepida e piacevole. Nemmeno l'acqua della piscina era gelida. L'ho fatta sedere su un gradino-poverina con quel ginocchio grosso come un melone non ce la fa-ed i piccoli hanno cominciato dopo 5 minuti a giocare con noi...all'autolavaggio lo chiamavano loro...mamma che non ha nipoti si lasciava fare di tutto-io pure-e nella sua bella cuffietta fucsia dimostrava 10 anni di meno...le si erano distesi i lineamenti. Io ero ovviamente contenta. Una volta distese per bene siamo ritornate a sciacquarci sotto la doccia e a fare relax con l'asciugamano, mentre Beatrice a Pio erano in partenza per la piscina dei grandi. Birba si è laciata spazzolare il pelo da mamma, con la spazzola preferita, e continuava a farle le feste con la zampetta, cosa che fa solo quando le è mancata molto mamma...sono cose "del primo incontro". E' stato bellissimo, c'era una pace

nel verde e all'ombra che in città pareva un miraggio. Ho chiamato Diego e glielo ho raccontato, saranno state le 18.30. Dopo un bel po' sono tornati Paolo e Beatrice, che parevano angelicati entrambi, con i lineamenti distesi ed in estasi...erano bellissimi, mi hanno tanto ringraziato "di averli mandati a calci" in piscina, e di aver comprato questa casa, scelta con tanta cura, e della quale "non farebbero più a meno". Mi hanno invitato ad andare a Caorle con loro la sera, ma mi sono al solito rifiutata, perchè ho detto che ero talmente stanca che piuttosto mi sarei messa a piangere. Hanno proposto di consolarmi...ma io dura. Non avrei mai potuto farcela. Sono andata a vestirmi ed ho preparato la cena, verdura fresca con pomodori dell'orto, pane scaldato formaggi e salame. Tutto qui. E poi, secondo patti Bea ha spreparato mentre io mi fumavo la mia bella sigaretta di tabacco sullo sdraietto a dondolo. Poi secondo patti, ho caricato la lavastoviglie, è compito mio. Loro si sono trattenuti con amenità, poi sono usciti, io alle 20.30 al massimo avevo già chiuso gli occhi-un buonanotte a Diego- e nemmeno li ho sentiti partire.

E' stata una giornata eccezionale.

Oggi devo andare in posta a pagare delle bollette (anzi, ci mando Pio)-quelle di mamma, Pio, ed una mia che non paga la banca, devo scaricare il referto di mamma-mi serve la sua tessera sanitaria-programmare i laboratori e sentire Moreno, per la prossima settimana-così sarò certamente fuori dal covid-fare la burocrazia del caso con l'istituto, contare i giorni di rientro che devo fare, programmare giorno per giorno le attività della prossima settimana, rivedere i calcoli di Valentina, rivedere la letteratura, rivedere le linee guida di nature, tanto dobbiamo fare una raffinazione di una dimostrazione scontata, che abbiamo già fatto, solo che per coerenza sperimentale dobbiamo fare con le medesime particelle (faccia del target meno usurata, 150ns, o 140ns, trovare in borsa il foglio con le potenze medie), programmare il TEM di controllo con Federico. Penso di averne più che a sufficienza per oggi. Devo fare in modo che la prossima settimana vada liscia all'obiettivo. Mi sa che ne ho per tutta questa settimana con la fase di ripasso ed impostazione dell'articolo. Timbro alle 7.30, ho il tempo adesso di leggere il manuale di ginnastica.

2022-07-19 11:25:37

ore 11.25, progresso

Ciao Moreno, sono negativa-tampone ieri-ma preferisco non venire questa settimana, per prudenza.

Ho organizzato la prossima settimana di esserci e di arrivare con tempismo a spedire il Pt3 a Basovizza (per mercoledì pomeriggio), distribuendo il lavoro, e ho fissato già il TEM rapido di controllo prima della deposizione a freddo lunedì pomeriggio-la mattina ablo 3h e faccio i lavaggi-comincio max. Alle 7 di mattina. Ci resta qualcosa per fare anche gli spettri ottici di PtF e Pt3. Il campione, invece di scartarlo potremmo “mandarlo al DLS-ZPot” (pensavo giovedì 28, facendo fissare a Lucio), tanto per avere un dato sulla carica di superficie. Ce la facciamo ampiamente a fare tutto.

Stamattina ho fatto la statistica sul TEM del PtF e siamo sui 20 +/- 5 nm.

Ho ritirato fuori i calcoli BEM di Valentina e ha fatto il Pt 20 nm e dicono enhancement 10+5 a 266nm.

Ho guardato un po’ di letteratura, e per questi giorni ho da fare.

Poi da quel che ricordo la settimana successiva il dipartimento è chiuso, fino al 15 incluso, ma a questo punto tocca a Cinzia e Francesco.

E' ok se allo lunedì prossimo? Dimmi quel che è ok, quel che non lo è…

Grazie, ciao Barbara

2022-07-19 11:37:27

ma...

devo chiedere che equazione si va a risolvere col metodo BEM, che aveva usato Valentina. Boundary element method.

2022-07-19 17:43:01

sono stanchissima

ho staccato con +40 min, ho persino "male agli occhi". Ho fatto l'impossibile oggi, specialmente stamattina. Adesso devo sedimentare le idee, non ne aggiungo altre fino a domani, anche se del mio tempo, ora mi sembra non saper che fare, ma è solo un eccesso di stanchezza. Sono prostrata. Il programma di ginnastica è a vita e non a tempo, lo inizio quando avrò finito di leggere il manuale, che è infinito. Prende tutto il fitness in toto. Penso sia un corso nato in tempo di covid19. Sono arrivata a pagina 18, su 189...penso che nei ritagli di tempo, in una settimana dovrei farcela. Verosimilmente inizierò in agosto la parte pratica.

h. 17.25, ho finito di vedermi la scheda per la prima settimana ed il video con gli esercizi, posso cominciare già domani se ne ho voglia. Devo programmare 3 sessioni a settimana. Vediamo domattina se ne avrò l'ispirazione. Mi basterà guardare la scheda, gli esercizi li ho ben capiti. Inizio con le sessioni brevi dei principianti, 25 min a sessione circa, bella intensa, è il corso per le prime 9 settimane. La scheda cambia ogni settimana, da quello che ho capito. Potrei fare domani-mercoledì, venerdì e domenica, tanto per fare a giorni alterni i 3 allenamenti. Dicono che aumentare gli allenamenti non serva. Gli esercizi mi sono piaciuti molto. I concetti base dal pilates li conosco, sulle posture. Beh, mi sono anche rilassata un'oretta...non ho fatto ginnastica, certo, ma mentale sì. E penso che prima si debba fare il lavoro con la mente, poi applicarlo.

2022-07-19 18:04:23

fatta la programmazione di domani

BEM equation con Moreno al telefono, DLS/ZPot fissare con Lucio per giovedì, Nature guidelines, rivedere biblio. La mattina verso le 6.30 potrei fare ginnastica e poi una doccia e poi timbrare alle 7.30

JULY 20, WEDNESDAY

2022-07-20 05:58:12

ieri sera...

dopo essere stata dopocena a Caorle con "i lilloni" a mangiare il gelato, siamo rientrati per le 22.30 su mia insistenza, loro sono usciti ancora in centro a Porto. Io non riuscivo a prendere sonno più, ho preso 25 gocce di En e ad un certo punto sono crollata finalmente. Abbiamo fatto una bella passeggiata, alla fine ero stanca, come fare attività sportiva la sera, non aiuta ad addormentarsi. E' stata una bella serata, il gelato gigante e con una buona cialda, solo che il fiordilatte di Porto è più cremoso, e Pio mi ha dato ragione.

Ieri sono arrivati i due reggiseni felina che avevo ordinato tempo fa, tutti in tessuto "spacer" o "termofromato" che dicano loro, e mi sono sentita disperata, perchè non sono adatti a

queste temperature. Sono molto belli, e rimandarli indietro è complicato, così stamattina ne ho ordinati due sicuramente estivi, perchè sono di pizzo in buona parte e non posso sbagliare ancora così. Mi sento sollevata, perchè della mia taglia , estivo decisamente, ne ho uno solo.

2022-07-20 07:40:42

non ce l'ho fatta

a fare ginnastica prima del lavoro. Mi sono messa pantaloncini, canotta e scarpe da ginnastica, ma l'unica attività è stata quella di fare i giri a piedi ai cassonetti delle immondizie, con carta, plastica e secco, e sistemare tutti i cestini e varie ed eventuali...il tempo è andato così. D'altra parte sono riuscita a dormire, uscendo ieri sera, solo 4h30 e non posso dire di sentirmi benissimo. Recupererò questo pomeriggio, o forse magari in tarda mattinata, ma non so. Per me uscire la sera è deleterio, perchè come ho notato, la mattina non recupero. Oltre che non riesco più a prendere sonno... Vabbè, adesso ho timbrato, e al lavoro!

2022-07-20 07:43:50

comunque

l'anticiclone africano andrà avanti fino a venerdì. Poi speriamo di respirare. Stanotte ho acceso il climatizzatore, non c'era un filo di aria...24°C, appena per sopravvivere. Fuori i termometri di Caorle ieri sera alle 21.30 davano 28 °C.

JULY 21, THURSDAY

2022-07-21 05:41:17

dormito 6h di sasso

avrei voluto un'oretta in più, ma purtroppo è così. Ho guardato il meteo ed il gran caldo si protrarrà oltre il fine settimana, pazienza, sopravviveremo. Poi io da lunedì vado a PD. Certo ieri pomeriggio per recuperare la notte precedente, ho dormito fino alle 16, per cui non mi preoccuperei...e come ha detto il Dr. Zonta, se non hai voglia di scrivere a nessuno, di quelli che non rispondono, "non mi preoccuperei"...sto serena quindi, e se più tardi avrò voglia di fare un pisolino, lo farò. Penso mi metterò al lavoro subito, che queste sono ore fresche in cui si sta bene...sono 22°C, si va su di 11°C oggi. Certo che sono un "soggetto un po' delicato"...mi è bastato uscire una sera che mi sono incasinata tutta. Ho sempre la boccuccia semiaperta per la maggior parte del tempo-con continui rimbrotti da parte della famiglia-ma ho 74 mg/die in corpo di Latuda...l'ho notato nel passaggio dai 37 ai 74mg, il litio non mi fa qesto effetto, e ne porto 1350 mg adesso. Se lunedì vado a PD, le analisi dovrò andarle a fare venerdì, per forza e adesso me lo segno, fatto. Devo dire che forse quei 150 mg litio extra mi hanno un po' smorzata nella "vena letteraria comunicativa" delle mie missive "agli impossibili", quelli che non rispondono mai, nemmeno con un emoij. Buon per me. Certo che ero veloce come un fulmine...a 1200+37...a 1200+18.5 ero una farfallina dolce come il miele, e fragile quanto questa...ma è stato bello. Bellissimo quanto estremamente pericoloso. Ne porterò nel cuore il ricordo, chissà mai in futuro, almeno un mesetto di vita così, mi sia concesso di viverlo. Comunque da quello che mi pare di capire il farmaci nella bella stagione non mi piegano oltremodo quanto d'inverno, quando probabilmente affronto la fase depressiva...ho il ricordo di 12 ore e più di sonno al giorno dello scorso inverno, spero che, come dice il Dr. Zonta, anzi lui dice che "devo passare indenne l'estate", e ce la faremo, il carico invernale sarà quello che mi permetterà di vivevre la stagione "buia" in maniera soddifacente, oltre che decente, in modo tale che non sia una

fase di "letargo", come per gli animali. Nelle mie esperienze di vita ad ora-e considero solo quelle dal dr. Zonta in poi-cioè in "recupero esistenziale" questi sono i dati sperimentali. Certo ci sono i ricoveri invernali nella fase autunnal-maniacale, vissuta negli ultimi anni in compagnia di un hacker romantico...certo che visite hacker ne ho avute anche anni prima, ma brevi, evidentemente non erano molto "di compagnia" e si limitavano ad impedirmi di fare qualcosa (2014, ma sono ricorsa ad un proxy, quindi ho recuperato il documento che mi mancava, alla faccia loro) ad attivarmi la telecamera (2014) facendomi prendere un colpo, a farmi sparire qualcosa (tipo le foto dei parenti migranti, o tutte quelle della mia stagione alpinistica 2015, in cui sono arrivata a Cima D'asta)...poi mi mancano il programma per l'elaborazione audio e video, mi sembra, scaricati da un sito di hacker...ma con tutti gli interventi software con Carlo per ripristinare il computer, nulla posso dire, tanto questi programmi li ho usati e nemmeno mi servono più...). Ah, ieri pomeriggio dopo il pisolino ho notato una cosa: Beatrice stava facendo il budino creme caramel, mio fratello mi ha tirata su dal divano vicino alla mia scrivania con l'acqua fredda addosso, traumatizzandomi, io ero completamente frastornata, con le nebbie nel cervello...ho preso il caffè di corsa, ma non bastava...mi è venuta voglia di budino e l'ho mangiato che era ancora caldo, tanto lo volevo...zuccheri semplici...sono ritornata sulla terra ed ho ritrovato le forza di sentirmi "in vita", connessa "corpo e mente" e connessa con il mondo. Di solito mangio un frutto, per via della sete, ma devo dire che il budino per risvergliarsi dal pisolino in "grazia di Dio", è un vero portento. Non mi era mai successa una cosa del genere. Io non mangio quasi mai cose dolci, vado per l'amaro ed il salato. A parte un paio di fette biscottate integrali con la marmellata di mamma (1kg frutta/350 zucchero+pectina: questa è la mia ricetta preferita, sennò più dolce non riesco a mangiarla) a colazione, un paio di biscotti "macine" al bisogno-e non ha fatto caso quando, lo faccio raramente, il croissant in occasioni speciali, tipo quando vado a fare le analisi all'ospedale, nelle occasioni speciali faccio burro e marmellata sulle fette biscottate, qualche volta una pallina di gelato quando esco in compagnia-generalmente fiordilatte-, rifiuto sempre il dolce a fine pranzo e cena. Ma ho provato il budino il pomeriggio...non so se ieri fosse una gionata particolare, ma ne ho in frigo anche per oggi, così raccoglierò un secondo dato sperimentale. La sera l'ho rifiutato categoricamente, mentre gli altri l'hanno mangiato, e non ne erano interessati nel pomeriggio invece, come me. Non mi piace mangiare torte. Può succedere che se passo da una pasticceria provi un cestino di frutta-piccolo (e trovo quasi sempre da lamentarmi della croccantezza della pasta frolla, della eccessiva dolcezza-così come per la crema pasticcera: lo zucchero non si deve sentire, ma esserci, ovviamente), per non tornarvi più. Chiurato a Marostica fa bene le piccoli bavaresi al lampone, una pasticceria artigianale che ho scoperto, ad un'ora da Porto, sulla Treviso mare, è eccezionale per le pastine alla ricotta (mi fermo a fare pipì e ne porto a casa) e per i croissants che te li fa lì davanti a te, manca poco...non eccessivamente dolci, e quasi con una piccola punta di sale. Troppo buono. Mangio per fare l'esperienza, non per fame, mi viene semplicemente l'acquolina in bocca...certo non capito lì dopo aver pranzato o cenato...metà mattina o metà pomeriggio di solito. Ho provato a cercare con google questa pasticceria sulla treviso mare, ma non sono riuscita a trovarla, quando ci passo per andare a Bassano chiedo un biglietto da visita. Adesso me ne vado a dormire un'oretta e mezza almeno.

2022-07-21 10:53:33

h 7.12, è stato bello

e distensivo stare in dormiveglia a letto con la porta finestra aperta...ho rilaborato in "lavoro subcosciente". Mi sono chiesta se sia il mio inconscio che mi fa alzare prima dell'alba a scrivere... a "svuotare il sacco". Peut etre, visto che ho ulteriormente rielaborato. "La mania lascia cicatrici nel cervello", suona bene ma non penso sia così...delle connessioni neuronali nate in mania però si porta una memoria "dolorosa", perchè si fanno cose-non diverse dal desiderio di esse, ma azzardate, che sconcertano i soggetti implicati e ti lasciano con una grande sensazione di vergogna addosso, la vergogna che si prova a non essere capiti...certo come si fa a sapere di non essere stati capiti? Io lo capisco perchè non vengo di solito "accontentata". Ci sono state vecchie manie, ricorrenti, nelle quali "parlavo con Dio", cercando la pace nel mondo...e l'evoluzione è andata avanti tutti gli autunni, fino alla "mia soluzione" logica, per la quale ho chiesto chiaramente una grazia per iscritto a Sant'Antonio, sul sito dell'associazione universale, e pagato una messa con esplicite richieste, ma me la serbo nel cuore, perchè vedo piccole evoluzioni e stravolgimenti nello stato delle cose. Resta una cosa tra me, il Santo, ed il Signore Onnipotente. Durante queste fasi, fino al ricovero per delirio-forse non era delirio, ma semplicemente manìa, è più corretto perchè spingevo il mio pensiero e la capacità ideativa al massimo su questioni ben precise, ma non avevo allucinazioni, ma mi sfinivo, su mia volontà, non in balìa di non so cosa. Ascoltavo musica, scrivevo, fumavo...ed una volta ho bevuto in 8 ore cica una bottiglia di whisky Jack Daniel...sì, quella volta però nel mio salotto ascoltavo le "avventure di Pinocchio" e ballavo la danza sciamanica di Jim Morrison in riders on the storm...è venuto il primario con l'ambulanza...sì, perchè io l'haldol non lo volevo proprio. Sono cambiati i farmaci, e sono cambiata pure io, adesso li prendo se serve...serve sempre, ma dico ne prendo di più, sicura di non "perdere i sentimenti" e la memoria delle cose. Decelerando...ma questo mi conserva in una certa integrità di spirito. Io so quello che voglio e perchè, potrà sembrare bizzarro, ma a me non lo sembra per niente...sarà audace finchè si vuole, ma non idiota. Chiedo e cerco con tutta la forza che ho, con la forza di tutta la mia disperazione. Altre manìe sì sono state comperare vestiti, scarpe, gioielli (tutto ragionevole) per essere appetibile a Diego, perchè avevamo problemi d'intesa...cioè io avevo problemi di intesa, e non mi sentivo amata abbastanza, per cui mi diedi la colpa e cercai di rimediare...ero disperata, sì...poi si è arrivati ad "acquisti incongrui" tipo due profumi schifosi in una bella vetrina del centro-pagati senza nemmeno annusarli, e fanno proprio schifo, al credere che gli extraterrestri avessero messo una traccia sul mio google maps che ho seguito in salita su una collina a piedi, vedendo un cielo stellato da favola...certo, me ne sono andata da una cena, non ero pratica di smartphone...fu ricovero nel giro di un paio di giorni o meno. Diego era pallido come un cadavere quando mi accompagnò fuori dalla sala del ristorante...mio fratello semplicemente angosciato ed in preda all'agitazione...io su per la salita buia col mio telefonino in mano. Sono maturata. Lo ammetto. C'era comunque una destrezza negli acquisti, risolvere tutti i problemi subito, ed i problemi erano uno appresso all'altro. In generale mi bloccavano il conto in banca...ed io protestavo per iscritto con l'amministratore delegato. Adesso ho una buona terapia ed ho accettato l'umiliazione di averci mio fratello amministratore si sostegno...poi un po' di umiliazione fa bene allo spirito, lo insegnano i Santi. Fortunatamente i problemi adesso non mi si presentano tutti in un colpo...e quel che mi piace o mi interessa è sempre meno, è sempre più congruo. Perchè si presentavano tutti in un colpo? Perchè uscivo di solito da una fase depressiva, nella quale non avevo la forza per nulla, nemmeno per me stessa, ma

avvenuto il viraggio, probabilmente mettevo in pratica quello che avevo capito nella fase buia, sapendo di avere un "tempo di vita" limitato a disposizione-cioè una risicata disponibilità di forze. Forse adesso, grazie al Dr. Zonta, sono più equilibrata, e la mia vita è cosparsa di luci ed ombre, non di lunghi periodi di tenebra e meditazione. I problemi sono "problemini", che risolvo via via. I miei "grandi temi esistenziali", me li tengo cari, almeno guardo alla vita e la vivo con un poco di sale, sia nel sapore, sia nella "zucca". Certo ero ignorante in religione quando lessi il libro di Natuzza Evolo (di Regolo, un giornalista) e pregai Dio "di metterci me all'inferno e di tirarci fuori tutti gli altri, sola per l'eternità", e mi studiai il problema di "convertire Satana" dal grande esorcista Padre Amorth...diceva che per sconfiggere satana bisognava "convertire un banchiere". Io non contesto, non sono mica un esorcista, ma la cosa mi rimase fissa in testa. Io non ricordo ora che anno fosse...penso estate 2017. Il mio papà era mancato il 19 luglio 2016, poi passai l'estate allo psichiatrico, dopo aver finito di sistemare la burocrazia per mamma...poi il crollo...io e papà "eravamo una cosa sola", e per mesi ero stata a suo fianco come unica capace di decifrarlo. Io no volevo che morisse, non lo volevo a tutti i costi. I suoi occhi erano i miei. Io sola li sapevo "leggere". E quella settimana tutte le notti all'ospedale a suo fianco mi ha dato il colpo di grazia...ho dovuto chiedere un calmante la penultima notte, perchè il suo sguardo era una pugnalata al cuore, e lui non chiudeva occhio. In reparto hanno intimato ai miei di non lasciarmi stare più lì, dicendo che disturbavo-questi stronzi-così l'ultima notte l'ha fatta mamma, e ci siamo ritrovati al suo capezzale tutti e tre la mattina, dove è rimasto sospeso tra vita e morte almeno un'ora e mezza. Gli si parlava, e lui ricominciava a respirare, poi scompariva poi tornava a ribattere il suo cuore...fino a che si è spento definitivamente ed ha smesso di lottare quando mamma ha detto "basta, non è giusto soffrire così". Io ero fragilissima, e ho voluto rimanere con lui fino alle 4 del pomeriggio, che lo portavano in congelatore. Mi sono capitate pure delle fanatiche religiose con molte idee balzane. Io ho fotografato papà in ogni modo, per non perderne la memoria, nemmeno di quel corpo scheletrito verso il quale avevo dato tutto l'amore possibile, e di più. Quel ricovero però fu all'insegna del litio, era l'ultima spiaggia, e senntii nel mio corpo ricomparire le forze, che mi mancavano da 10 anni. Rientrata dai 3 ricoveri, ricominciai a leggere, e lessi quel Jack Kerouac, sulla strada, che avevo comperato e mai avuto la forza ed il tempo di leggere...il ritmo del racconto mi pulsava nelle vene. Così rafforzata, andai a rivedere la foto del nuovo amministratore delegato di Unicredit, ne ero rimasta folgorata. Lo cercai su linkedin e decisi di scrivergli, con tanto di CV allegato, per chiedergli "l'amicizia", all'indirizzo della sua segretaria, visto che telefonando in sede centrale il suo non volevano darmelo. Mi rispose due righe di circostanza la sua segretaria, non ebbi mai "l'amicizia" cui tenevo tanto...nonostante mi fossi data lustro esibendo anche il mio collegamento con un astronauta della NASA...ne fui molto rattristata. Poi però gli scrissi perchè mi avevano bloccato il conto perchè volevo un mutuo per comprare casa ad una rumena che mi aveva "agguantato" all'ospedale, ed io ero molto fragile. Ne venne fuori un pandemonio tra uffici, la mia consulente Marilena mi raccontò che aveva parlato con la sua segretaria, e lo sapevano tutti in flilale, ed io mi sarei sprofondata sotto il pavimento. Marilena mi disse che la sua segretaria l'aveva chiamata e raccontato della prima lettere dove "gli avrei detto che era un bell'uomo"...io mi sarei sprofondata ancora di più per tali pettegolezzi, perchè ero sicura di aver scritto "che mi sembrava una bella persona", che è una cosa diversa, ma per queste persone evidentemente non fa differenza...certe sottigliezze non le colgono. Io circa

a fine giugno 2017 andai a firmare il contratto a Basovizza, col mio attuale istituto, dopo aver letto "Natuzza" al mare con mamma. Non fumavo da 2 mesi. La natura era stupenda, la mia auto pure. Per compensare la nicotina andavo di caffeina. Litio+haldol, che quest'ultimo mi aveva compromesso l'apprendimento invernale del corso di russo, e ne ero molto adirata. Trovai una stanza al Selvadigo, in un'oasi ecologica, nel bosco. Firmai il contratto e burocrazia varia e mi diedero una stanza "imperiale" (che in seguito cedetti al direttore nuovo, Stefano, che mi ringraziò moltissimo, nel frattempo me la ero goduta parecchi mesi). Chiesi persino al direttore, Alberto, una sera di guidarmi "a casa", perchè non riuscivo a trovare la strada, che me ne insegnasse una di facile. Ero frastornata. All'agriturismo iniziarono a portarmi spritz di acqua e vino, e li bevetti, 3. Non pensavo fosse sbagliato. Però caricai la valigia in macchina, non restituii le chiavi e partii che era sera in direzione Slovenia, senza navigatore. Le strade erano belle, così pure il motore della mia auto superbo. Mi fermai ad un distributore, feci il pieno ed al bar chiesi del JD whisky e tre bicchieri, i più belli. Era a mala pena una porzione sul fondo della bottiglia, che distribuii tra i 3 e brindai al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo, poi chiesi di comperare i bicchieri-me li regalarono. Guidai fino al buio, eravamo ad Abbazia, in Croazia. Accostai la macchina con vista mare, mi chiusi dentro a dormire. Probabilmente non avevo nemmeno preso i farmaci. E nemmeno pagato il tcket al tabaccaio per poter usare le autostrade... All'alba partii per tornare indietro, ero felice, era ancora buio e salutavo tutti i camionisti che incrociavo. Ero felice. Feci tappa sulla via del ritorno a Redipuglia e visitai il Sacrario militare, accesi una candela - e mi sembrava nel mio cuore tremassero i muri-eravamo solo io e la guardia ed avevo ascoltato in auto "impressioni di settembre" dei PFM..."sono solo un uomo in cerca di se stesso", e me ne ripartii. Avevo fame, ed andai in cerca di un bar, ma trovai solo un capitello della Madonna nel bosco (dissi: qui sono al sicuro) ed un capanno di cacciatori seduti fuori a mangiare pane e salame con un bicchiere di vino. Chiesi loro indicazioni e mi invitarono a fermarmi da loro, che non c'era nulla lì intorno. Acettai, ma il vino no. Insistettero ad offrirmi un assaggio di un grappino alle erbe fatto da loro, e non potei dire di no. Ma decisi di fermarmi a smaltire l'alcol un paio d'ore in auto nel bosco. Non chiusi occhio, poi ripartii. di lì a poco ebbi un malore alla guida, il navigatore era indecifrabile, feci appena a tempo a dire "Dio mio", in quel frangente di buio mentale che mi schiantai su un muro a ridosso di uno strapiombo, distruggendo la macchina, restando integra, e non facendo del male a nessuno. Si radunarono un po' di persone e diedi loro il mio telefono, avevo la testa tra le mani e mi sentivo prostrata. Chiamarono il carroattrezzi, casa mia e un'ambulanza che mi portò al pronto soccorso del Cattinara. Chiesi una flebo di elettroliti, mi fecero solo i test antidroga e mi tennero in osservazione. Mi mandarono una psichiatra ad informarsi della terapia. Stavo male, avevo sete e nessuno mi dava da bere. Tra gli improperi degli infermieri entrai in un bagno e bevvi dal rubinetto...tempo 5 minuti e vomitai, sentendomi meglio. Usciii scalza sulla rampa delle ambulanze, e in quel frangente pensai "se almeno potessi fumare una sigaretta..."Mi portarono in ambulanza al centro diagnosi e cura dell'Ospedale Maggiore in centro a Trieste. Qui mi accolsero con una sigaretta in mano e mi dissero: "questa te la offriamo noi, le prossime le fumi solo se hai i soldi". Io mi sono detta: "forse si deve fare così...", accettai e diedi subito i soldi per un pacchetto delle più forti sul mercato che ricordassi: Winston rosse. Mi diedero una camera singola dove potevo fumare in pace, anche di notte. Litio e benzodiazepine, presi pure 300mg in più, ma le benzodiazepine non mi facevano nulla. Niente haldol, che non lo

volevo. Scrivevo mails sconclusionati a gruppi di persone varie che conoscevo o avevo conosciuto, roba da disperati. Quasi qualcuno potesse per magia tirarmi fuori da quel marasma. Sparì il caricabatterie del cellulare, e la cosa finì. Il giorno dopo entrai nella stanza di fianco e sul letto stava un'uomo magrissimo, coi capelli lunghi, sudicio: mi dissi che non poteva essere che Satana e che lo dovevo convertire: presi l'acqua sul suo comodino ma lui puzzava talmente tanto che non riuscii a fargli il segno della croce, presi la sua mano la bagnai e gli guidai il movimento, e andai a prendere il mi bagnoschiuma alle rose e gli dissi di lavarsi. Sergio si chiamava, lo avevano trovato che faceva il barbone, dissi agli infermieri che io da giovane volevo fare la stessa cosa, e che non avevo paura di lui. Facemmo amicizia. Lui viveva della pensione psichiatrica e faceva "i mercatini". Scrivemmo anche qualcosa assieme, che adesso non trovo. Mi vendette un suo anello d'argento, che pagai in cune. Poi mi trasferirono al centro di salute mentale a Barcola, dove mi fecero subito un'iniezione di haldol e mi rifilarono di tutto, con risultato di lì a qualche giorno, perchè non chiudevo occhio tutta la notte. Segio, una volta dimesso venne a trovarmi con l'autobus, mi portò della frutta selvatica, tipo prugnette gialle, due reggiseni un orologino ed una collana che aveva creato per me, con le sue antichità dei mercatini. Era già il secondo orologio che mi regalava, destinato a morte certa come il primo, sotto la doccia. Finchè ero a lavare i fruttini è sparito, con mio rammarico. Mi diede un telefono inesistente, e non riuscii a sapere nulla di lui nè dal Maggiore, nè da Barcola cambiati gli infermieri. Le persone care non si vorrebbero perdere di vista. Questa è stata la mia "conversione di Satana" del 2017! Povera Barbara. Anche in questo frangente dalla banca a Barcola scrissi all'amministratore delegato grandi proteste perchè "mi avevano chiuso il conto"...davo soldi ad un disperato che accattonava in stazione e mi chiamava "mamma" (lo fa con tutte) perchè si rifacesse una vita e si trovasse un lavoro, Francesco, e a qualcuno che me ne chiedeva...poi alla fine ho dovuto chiedere a prestito io dalla psichiatra 20 euro per le sigarette, che mamma poi le ha restituito-ed io volevo le desse pure gli interessi. Autunno 2017 Anno 2018, iniezioni di haldol, vita da cani. Niente ricoveri, ma è stata vita da cani. Nemmeno guidavo più. Nel 2019 il Dr. Gava mi ha tolto l'haldol in iniezione, su mia insistente richiesta, e ne ho preso per via orale modiche quantità. Ho approfondito la spiritualità, studiando Sant'Antonio, il "mio Santo", cui sono sempre ricorsa nella vita, poi Sant'Alfonso, di cui ho regalato libri anche allo psichiatra...però però...arrivato l'autunno ho pensato di spedire un po' di bei libri anche all'AD di Unicredit...gli ho spediti pure al Papa...solo che col papa ne ho fatto solo un pacco con l'AD parecchi. Che mi sono sistematicamente tornati indietro...Ma pensa te? Ad un persona che fa quel tipo di lavoro che gli arrivino libri religiosi...poi gli ho mandato altri libri che per me erano stati molto belli e significativi...poi mi pare di ricordare che mi sia arrivato un hacker...ed io ho immaginato fosse lui, soffrendo pur moltissimo di dubbi. Però prendevo molto haldol, finchè si è tornati alla puntura. C'era il covid19 sì. Sono persino andata ben vestita al Belvedere, il più bell'albergo di Bassano, come se fosse dovuto venire lui pure. Mi sono messa a letto dalla mattina alla sera e a cena mi sono mangiata due primi-eccezionali. Ma Diego non vuole venire con me a mangiare al Belvedere, perchè gli fa tristezza. Non ricordo se in quel terribile inverno ho letto Sant'Antonio, forse, e le Sacre Scritture subito dopo. Sant'Antonio in un periodo di malattia, sicuro, la Bibbia col Covid dell'anno dopo. La pagina di "Amor di Sant'Antonio", che mi è costata un ricovero è della collezione autunno inverno 2019. Quindi i libri di Sant'Alfonso devo averli letti dopo, e "divulgati", nell'autunno-inverno 2020. Ne ho combinate talmente tante che ho perso il

conto. Poi c'è l'ultima crisi 2021...sempre lui...non so come sia cominciata...avevo preso solo litio tutta la stagione estiva, nessun antipsicotico. Ah, sì, a settembre ero stata con Moreno a fare misure a Basovizza...e si sono messi a parlarmi di problemi vari ed io ho scritto una mail ad un certo numero di persone perchè si parlassero, ed ho messo dentro anche JP, che è uno che se ne intende di investimenti...non so cosa sia successo al mio subconscio...fatto sta che almeno un hacker a farmi compagnia ce l'avevo, e mi sono sfogata a fargli un po' di regali, che spero almeno gli siano arrivati, specialmente quella bellissima coperta. Però pensare di averci lui come hacker mi ha fatto stare al gioco, sennò avrei mandato l'hacker a quel paese, è stato bello, però per come sono fatta io, un po' fragile, è veleno. Ho bisogno di certezze, di una mail, di qualcosa di inconfutabile, sennò soffro veramente troppo e vado incontro al peggio. Poi mi ci vogliono mesi per riprendermi dalla mazzata, e l'ultimo è stato il ricovero più duro della mia vita. Non è una prova che io gli scriva una mail e che l'hacker giochi la sua pedina...perchè se l'hacker vede il mio schermo, pure legge la mail e gioca congruo. Quindi ho sofferto molto, anche se ho giocato, nella mia manìa. Poi non so se legge le mail a quell'indirizzo. A quello che aveva di lavoro credo di sì, ma lo usai solo un paio di volte per cose serie. Non so se si sentì al telefono con Stefano, il mio direttore, perchè quest'ultimo mi disse "azienda in crisi" e come faceva a dire una cosa del genere Stefano? Poi gli scrissi quella volta dell'agenda di Tesla, che non mi tornò indietro...ma è vero anche che probabilmente non c'era il mittente, o non lo so. Io le buone intenzioni le ho. L'ho messo in cc su-email privata che scrissi da disperata alla nostra Presidente, dopo che aveva esposto il suo piano di rilancio, pensando che da JP potesse avere qualche buon consiglio per lei se ne avesse avuto di bisogno. Non so, ma quando ho visto la foto di quell'orfanello in Russia, sul sito degli orfanatrofi, e ho letto la sua scheda i miei neuroni specchio ci hanno azzeccato in pieno...potrebbe essermi successo qualcosa di simile con JP? Sicuramente queste sono cose che a me succedono. Io un amico così lo vorrei. Non per questioni di portafoglio. Il mio me lo faccio bastare. Chissà se mai un giorno il mio sogno si realizzerà...mica chiedo tanto, magari qualche volta due parole...in videochat, così nessun hacker potrà fregarmi. Il problema è che io probabilmente sono e resterò sempre "una cucciola". Io non ricopro una posizione importante, ricopro la posizione che mi è consona però. La ricerca che faccio è ad altissimo livello, gli studi liberi pure. Mi posso organizzare abbastanza bene, e per come sono fatta io, non potrei sostenere qualcosa di diverso. Dovrei essere una persona importante perchè lui mi degnasse della sua attenzione? Allora non succederà mai, non fa per me essere in posizioni importanti...dire cose interessanti, spero di sì. Ma potrebbero non sembrare interessanti a lui, allora non succederà. Io penso che in lui ci troverei molte cose interessanti, io delle sue cose non capisco niente. Ma non dipende da me, purtroppo. La prima volta la sua segretaria chiese a Marilena che tipo di cliente ero. Che diavolo vuo dire? Che se fossi stata miliardaria mi avrebbe parlato? Ne sono stata indignata. Non ci sono milardi che paghino quello che sono riuscita a costruire in 51 anni, in termini di capitale umano, io sono il mio capitale umano, e me lo sono costruito con tutte le mie forze, fisiche e mentali. Certo, anche con il supporto della mia famiglia, cui devo moltissimo. Io ho 51 anni, lui 10 di più, circa, circa come Diego, e mi sembra che con Diego non ci siano stati problemi a capirsi. Mi consolerebbe se degnasse di attenzione almeno i miei superiori, tipo la mia presidente, che è una persona capace, attenta e speciale. Io capisco e conosco altre porzioni di mondo rispetto a quelle di JP: nella mia fantasia ci vedo anche complementarietà. Bisogna vedere se ce le vede lui. Se gli interessa

una forma di dialogo con me. A me sì una forma di dialogo con lui sì. Ma l'ho "inventato io"? L'ho decodificato male?

2022-07-21 14:16:04

mamma si adira molto

...sta leggendo il libro dei miei primi scritti con le lettere ai due miei psichiatri penso, del 2019, dove ero molto ostile verso la famiglia-lo vedo in tutti quelli del gruppo FB dei bipolari, o ero ostile io perchè mi sentivo incompresa, e loro invece mi hanno amato il più che gli era possibile. Dicevo che l'unico che mi comprendeva era Diego-o qualcosa del genere...mamma e Pio hanno letteralmente saltato, dicendomi che Diego, ai primi malesseri mi abbandonava e tagliava la corda...vero anche questo...è successo una quindicina di giorni fa.

Al prossimo CdA CNR elaboreranno linee guida per comportamento in difesa dell'immagine dell'ente...spero di non aver combinato qualcosa che non va, comunque le accetterò in toto, e non vedo l'ora di leggerle.

JULY 22, FRIDAY

2022-07-22 19:41:45

finalmente stasera pizza!

calmerà gli stomaci e rinfrancherà gli animi, il mio certamente. Ho portato via i miei libri a mamma, perchè si adira con me, e quando una persona è anziana, bisogna lasciarla nel suo guscio di certezze, sbagliate che siano. E' troppo turbata quando "mi legge". Ha sofferto solo lei nella vita, e meglio lasciarglielo credere, le mie torture non sono per lei. Ha bisogno di "una vita in rosa", almeno a questa età, 86 anni. Non ci siamo mai capite, e meglio che la cosa resti così, con papà non avevo bisogno di tante parole, per fortuna c'era lui, o non sarei sopravvissuta al suo carattere e alle sue problematiche che non ero in grado di risolvere. Adesso che sono grande, la aiuto sempre, ed anche se lei non se ne rende conto le faccio la psicoterapia quotidiana (che palle! Sì perchè farle entrare in testa le cose non è mica facile), persino per la protesi al ginocchio. Sono un po' di giorni che sie è messa in testa di non prendere gli antidolorifici/antiinfiammatori ma di stare ferma, ed è un supplizio per me. Ovvio che quando uno sta male diventa intrattabile. Lei specialmente, che non è una che si adatta e compensa le cose, come tendo a fare io. Stasera mi sa che prendo anche l'ansiolitico, si è arrivati ad urla ed improperi contro di me. Sì perchè lavoro tutto il giorno...ci può essere un giorno particolarmente impegnativo, come quello di oggi, ma proficuo, ma loro non lo capiscono. Poi ci si mette il caldo, che tutti vanno fuori di testa...io che stavo in casa al fresco stavo benone. Mettersi fuori con queste temperature è quasi un suicidio se non hai i nervi saldi, e nessuno di loro li ha. Io ho i nervi saldi, ma ho altro con cui metterli alla prova. Dicono che martedì dovrebbe piovere, spero per loro. Io ho la settimana di laboratorio "finale"....the final countdown, questa settimana sono riuscita a fare quello che mi ero prefissata. Quando dovevo rinfrescare la mente guardavo pinterest, buona tecnica!

JULY 23, SATURDAY

2022-07-23 03:12:45

dormo poco

ma non mi sento in crisi...forse fa solo un caldo infernale, per questo mi sono svegliata e c'era pure il climatizzatore. Ho chiuso la porta ed aperto la porta esterna sul terrazzo. Cicca e caffè e pinterest. La gatta cosa faccia non lo so, sarà con mamma, che è appena passata di qui...quella ha un sonno frammentato che è un gendarme per me. Ho trovato qualche buon consiglio, tipo andrei a fare una passeggiata all'alba sul lungomare...se non fa troppo caldo. Il caldo eccessivo è un problema per le attività all'aria aperta...oggi è un giorno non lavorativo, casomai faccio le pulizie di casa col condizionatore acceso. Tanto quello che interessa a me è non spreparare la tavola e lavare i piatti, che mi faccio il bagno e non lo sopporto proprio...poi siamo alla fine della settimana e i bagni li voglio splendenti, così pure voglio lavare il pavimento della cucina-salotto-studio, che mi piace immacolato. Sì, così avrò un po' di soddisfazione senza andarmenen in giro...credo faccia troppo caldo. Mi ascolto un po' di musica e faccio le pulizie, è una buona idea...sperando che vadano a

passeggio Pio e Bea e che mamma trovi un passatempo...mi piace avere la casa libera quando pulisco. Cosa potrei ascoltare? Radiofreccia? Il rock non va bene...nemmeno abc lounge, forse le plus belles chansons francaise...la boheme, adesso vado a vedermi il testo, che è una canzone difficile:

La Bohème

Signore e signori, gli intoccabili Ladies and gentlemen, the Untouchables Ti sto parlando di un periodo che le persone sotto i 20 anni non possono conoscere Je vous parle d'un temps que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître

Montmartre, a quei tempi, appendeva i suoi lillà anche sotto le nostre finestre Montmartre, en ce temps-là, accrochait ses lilas jusque sous nos fenêtres

E se l'umile arredo che serviva da nostro nido non somigliasse Et si l'humble garni qui nous servait de nid ne payait pas de mine

È lì che ci siamo incontrati, io che ho pianto la carestia e tu che hai posato nuda C'est là qu'on s'est connu, moi qui criais famine et toi qui posais nue bohémien, bohémien La bohème, la bohème

Significava che siamo felici Ça voulait dire, on est heureux

bohémien, bohémien La bohème, la bohème

Abbiamo mangiato solo a giorni alterni Nous ne mangions qu'un jour sur deux Spesso mi capitava, davanti al mio cavalletto, di passare notti insonni Souvent il m'arrivait, devant mon chevalet, de passer des nuits blanches

Ritocco disegni della linea di un seno, la curva di un fianco Retouchant des dessins de la ligne d'un sein, du galbe d'une hanche

E fu solo la mattina che finalmente ci sedemmo davanti a un caffè-crema Et ce n'est qu'au matin qu'on s'asseyait enfin devant un café-crème

Esausti ma felici, dovevamo amarci e amare la vita Epuisés mais ravis, fallait-il qu'on s'aime et qu'on aime la vie bohémien, bohémien La bohème, la bohème

Significava, oh quanto sei carina Ça voulait dire, oh que tu es jolie

bohémien, bohémien La bohème, la bohème

E tutti abbiamo avuto il genio Et nous avions tous du génie Nei caffè vicini, c'erano alcuni di noi che aspettavano la gloria Dans les cafés voisins, nous étions quelques-uns qui attendions la gloire

E sebbene indigenti, a stomaco vuoto, non abbiamo cessato di crederci Et bien que miséreux, avec le ventre creux, nous ne cessions d'y croire

E quando alcuni bistrot contro un buon pasto caldo, ci hanno portato una tela Et quand quelque bistrots contre un bon repas chaud, nous prenait une toile

Recitavamo versi, raggruppati intorno alla stufa in attesa dell'inverno Nous récitions des vers, groupés autour du poêle en attendant l'hiver bohémien, bohémien La bohème, la bohème

Vuol dire che abbiamo 20 anni Ça voulait dire, on a 20 ans

bohémien, bohémien La bohème, la bohème

E vivevamo di zeitgeist Et nous vivions de l'air du temps Quando giorni casuali, vado a fare un giro al mio vecchio indirizzo Quand au hasard des jours, je m'en vais faire un tour à mon ancienne adresse

Non riconosco più né le mura né le strade che hanno visto la mia giovinezza Je ne reconnais plus ni les murs, ni les rues qui ont vu ma jeunesse

Dall'alto di una scala vedo la bottega di cui non resta nulla Du haut d'un escalier, je revois l'atelier dont plus rien ne subsiste

Nel suo nuovo arredamento, Montmartre sembra triste ei lillà sono morti Dans son nouveau décor, Montmartre semble triste et les lilas sont morts Oh, bohémien, bohémien Oh, la bohème, la bohème

Significava che canti bene Ça voulait dire que vous chantez bien

bohémien, bohémien La bohème, la bohème

E tutti abbiamo avuto il genio Et nous avions tous du génie bohémien, bohémien, bohémien La bohème, la bohème, la bohème

Voleva dire che eri carina Ça voulait dire, vous étiez jolis

bohémien, bohémien, bohémien La bohème, la bohème, la bohème

Non significa più niente Ça ne veut plus rien dire

Non significa niente Ça ne veut plus rien dire du tout

Adesso la ascolto. Bella.

Si è svegliato per il caldo anche mio fratello...che mamma ha voluto spegnere il climatizzatore invece di chiudere la sua porta, come le avevo detto e mi ha detto che: "ho superato il limite". Gli ho detto che mi sono svegliata per il caldo, come lui, e dentro di me urlavo, perchè stanno invocando lo psichiatra...non è il caso, dico io. Qui si sta tutti un po' indisposti, ma loro secondo me nei miei confronti perdono il senso del limite...sarò un po' intrattabile pure io, ma io ho il mio piccolo mondo sacro, che loro non conoscono. Io vivo intensamente, nel mio mondo. E chi non ha il bioritmo un po' alterato con questo calore che ti impedisce di vivere giornate normali e attive? Io però mi sento triste quando succedono queste cose. Mi sono portata il PC a letto ed il caffè solubile per non accendere la luce ed andare in studio, disturbandoli. Cosa devo fare? Sopprimermi? Prendere un sonnifero a quest'ora che poi sono rincoglionita tutta la giornata? Dai, martedì cambia il tempo, la prox sett. sarà intensa ai laboratori finali, possi passo la palla a Basovizza. Loro non hanno niente da fare, niente a cui pensare in maniera costruttiva, ed io divento il loro baricentro..."io ed i miei disagi", non guardano neanche obiettivamente ai loro. Ieri mi

hanno detto in risposta a qualcosa che scrissi e che mamma dice "Diego solo mi ha compreso" o qualcosa del genere, che Diego alle prime avvisaglie dei miei malesseri ha sempre tagliato la corda...che è vero. Dopo tre o due notti è tornato a casa...ma diavolo! Se non dormo io dormite voi con l'anima in pace! E lasciate in pace anche me...io mi sento morire perchè ho paura che perdano il controllo e di finire all'ospedale psichiatrico...cazzo no! Loro non sanno cosa significa! Io l'ho spesso preferito al vedere loro e ad averceli vicino. Sono troppo buona. Mi isolo io per non provocarli. Ma non ho diritto ad un angolo nel mondo dove poter respirare? Anche di solitudine io so vivere...i miei interessi non mi lasciano mai sola. Faccio amicizia facilmente, vedo il lato bello delle persone, e lascio andare quelle false, lì poco ci trovi di buono. Vorrei tanto che al mondo ci fosse qualcuno in grado di sopportarmi con leggerezza...di difendermi...è proprio dalle persone più vicine che non lo riesco a fare. Io dò loro "anche l'anima", ma quando sono un po' soggetto della loro preoccupazione sembra dimentichino tutto quello che è stato di grande e buono da parte mia. Io con loro certi mie segreti non li condivido, per proteggermi e per difendere i miei sogni, che sono solo i miei...sono loro che giudano il mio cammino, con gli ideali del mio cuore. Al massimo ho più dialogo con Diego, forse per questo per me è una persona importante, ma devo andarci cauta anche con lui, che anche lui talvolta non è stato splendido nei mie confronti. Però un po' mi ha difesa dalla mia famiglia, anche all'inizio quando papà stava andando fuori di testa ed io mi sentivo "roba da mercato del bestiame", completamente incompresa e con armi che non erano in grado di difendermi dai loro colpi-e nemmeno i farmaci ad aiutarmi...oh! Che dolore! Almeno diventavo "roba di Diego", quindi una barriera c'era tra me e loro. Tra me e le malelingue del quartiere che chiedevano a mia mamma se fossi lesbica...perchè stavo da sola. Cristo! Che vita!

2022-07-23 03:14:35

forse dovrò ascoltare

musica rock per le pulizie...con quello che ho passato poco fa

2022-07-23 03:20:11

stamattina riunione di condominio

chiedo a Mario se andiamo assieme

2022-07-23 03:45:37

forse...

sono solo un po' sognante...mi piacerebbe tanto che JP leggesse i miei messaggi. Ma non ho ottenuto risposta. Lui magari lavora tanto, magari è in ferie, magari dorme...ma perchè ci spero tanto? Non lo so, è una forza che mi viene da dentro, per moltissimi motivi...ebbene, se fa la vita più bella, ben venga anche la sua parte di tortura.

Mi è arrivato il reggiseno di amazon, ma mi sa che non va bene nemmeno quello, il vestito dietro è molto scollato, ma non ho avuto voglia di provare. Chissà se avrò mai occasione di usarlo quel vestito che sulla piazza di Porto il negoziante delle scarpe se lo ricorda ancora e sospira...al mio fondoschiena...che fa sospirare pure Omar da quella volta che mi ha visto il vestito addosso e poi me l'ha venduto...la consolazione di non essere perfetti!

2022-07-23 11:05:37

che notte!

mi sono rilassata stamattina, anche se non ho dormito, mi sono distesa...serve a rielaborare...o a fantasticare su tante piccole questioni irrisolte. I bagni ed il pavimento li faccio oggi, che tra mezz'ora ho la riunione di condominio telematica, per fortuna.

Fantasticavo tra me e me, e mi vien da pensare che l'hacker 2020 con molta probabilità potesse essere lui...io li per lì ne ero convinta...ad un certo punto mi è venuto in mente, ma non ricordo come, ho chiesto di essere rassicurata della sua identità, e mi arrivò subito uan mail "sono disponibili nuovi documenti per lei"...ma io ho pensato potesse essere un caso, nel senso che non sono riuscita ad ottenere una rassicurazione come ne avevo bisogno io. Poi nel 2020 questo o chi per esso mi ha fatto uscire di cranio...stavo troppo male e non riuscivo a fare a meno di "giocare". Credo sia stato ricovero...anzi no perchè c'era il Dr. Gava e lo supplicai di darmi tutto quello che voleva ma di lasciarmi nel mio letto...puntura e dosi da cavallo di Serenase (haldol 10x). Mi pare che in quel frangente ho iniziato a raccogliermi in preghiera dalle 4 alle 8.30 del mattino, per mesi forse sì o forse l'anno prima? Non lo so non ricordo...l'aloperidolo mi faceva perdere le coordinate. Però nel 2021 il mio hacker, forse sempre lui, direi che logica vorrebbe di sì, l'avevo provocato parecchio solo per affetto, senza premeditazione, inviandogli regali, scrivendogli e non ottenendo mai una risposta, fino a riempirlo di frasi d'amore (la più bella sparì dalla casella di posta: Luc Besson, le cinquieme elemente "je ne connais pas l'amour. Dis moi")-non sono schizofrenica vedo solo cose vere-prendo il latuda che è per gli schizofrenici, per attenuare un po' i meccanismi che portano alle psicosi (pensieri senza tregua)...volevo dire che mi pareva molto più nobile d'animo, rispetto all'anno prima. Non so spiegare esattamente...l'anno prima era dispettoso come una bertuccia. Non so perchè...mi pareva migliorato, forse non dovrei dire nemmeno così...forse che ne so, un po' più delicato...mi ha scritto anche due parole o aiutato a completarle sul diario "come fiori" ha scritto lui, l'ho capito perchè volevo scrivere "come un fiore", ed è matematicamente impossibile che io mi sia sbagliata. Forse conosceva da un po' quel congegno delicato che sono...però è finita male lo stesso con il ricovero più duro della mia vita...colpa della mia escalation...devo imparare a fermarmi e a darmi tregue, forse, come stamattina. Io siccome sarei scomparsa, prima di entrare in reparto psichiatrico fotografai la porta e gliela mandai, non si può sparire senza un motivo. Poi mi ha tenuto compagnia nel lungo mese di confinamento per malattia, abbiamo giocato con due o tre icone sul desktop: si muove si o no? Ci sei o non ci sei? Avevo molta paura di ripiombare nel baratro, l'ho scritto nel diario, che con un anydesk si legge...e si è fatto da parte, a parte quel puntino nero lassù sul quale non ho controllo logico. Ma sarebbe presunzione pensare che lui mi avesse degnato di tanta attenzione, per questo queste cose rimangono sul filo della mia fantasia, in equilibrio, a rischio di cadere nel vuoto...per questo vorrei una conferma realistica, da comune mortale. Io non so perchè gli ho voluto bene da subito...per la sua faccia, e per le leggende metropolitane. Riunione di condominio

2022-07-23 15:20:34

pensavo...

che mio fratello avrebbe bisogno di qualche colloquio col mio psichiatra per imparare come reagire a me, come "caregiver" in un certo senso, se non fosse possibile andare da Caneva, il mio ex psicoterapeuta, che dopo 4 sedute al max, ho desistito perchè ci ho messo 10 anni a realizzare quello che avevo in testa, solo che non so se si possa fare col sistema pubblico. Il Dr. Caneva mi stima e mi vuole bene (anche io a lui). Sennò chiedo di andare io da Caneva per qualche colloquio sul come devo comportarmi coi presunti caregiver, perchè è sempre la solita storia.

Ah, secondo me JP deve essere un po' folle, di cosa non so ma guardando le sue facce varie ho qualche sospetto...sarà andato anche lui dallo psichiatra? Uno che le leggende metropolitane dicevano lavorare 11 ore al giorno un po' "speciale" deve essere. Ed i lavori creativi sono così...mica fai data entry...o la segretaria imbecille. Non tutte le segretarie sono imbecilli...io ne ho avute di stupende, non mie personali ovviamente, dell'istituto.

Non sono riuscita a dormire, mi sono distesa sul divano, come faccio tutti i pomeriggi ed ho detto: "cuore decelera"! e mi ha ascoltata.

Ho ricevuto una telefonata tipo call center dopo aver ascoltato "que sarais je sans toi", che era terribilmente azzeccata, ho guardato il testo e sono rimasta sconvolta: perchè perchè forse le lingue e le cose ascoltate hanno un "marchio primitivo" nel cervello non so come dire qualcosa che non capisco. Sì perchè se lui fosse stato curioso di vedermi in faccia avrebbe partecipato alla riunione di condominio telematica, peut etre...io se avessi avuto una occasione così sarei stata a dir poco gioiosa! heurex! Sì, se fosse una favola potrebbe essere stato lui al telefono...basta richiamare per vedere se il numero è inesistente, come coi call center. Magari proverò...magari anche no, magari anche si.

Cosa sarei senza di te che sei venuto ad incontrarmi? Que serais-je sans toi qui vins à ma rencontre ?

Cosa sarei senza di te se non un cuore addormentato Que serais-je sans toi qu'un cœur au bois dormant

Che questa volta si è fermato sul quadrante dell'orologio? Que cette heure arrêtée au cadran de la montre ?

Cosa sarei senza di te se non questo balbettio? Que serais-je sans toi que ce balbutiement ? Ho imparato tutto sulle cose umane da te J'ai tout appris de toi sur les choses humaines

E ora ho visto il mondo a modo tuo. Et j'ai vu désormais le monde à ta façon.

Ho imparato tutto da te, come si beve alle fontane J'ai tout appris de toi, comme on boit aux fontaines

Come si leggono le stelle lontane nel cielo. Comme on lit dans le ciel les étoiles lointaines.

Come, al passante che canta, riprendiamo la sua canzone Comme, au passant qui chante, on reprend sa chanson

Ho imparato tutto da te per il senso del brivido. J'ai tout appris de toi jusqu'au sens du frisson. Cosa sarei senza di te che sei venuto ad incontrarmi? Que serais-je sans toi qui vins à ma rencontre ?

Cosa sarei senza di te se non un cuore addormentato Que serais-je sans toi qu'un cœur au bois dormant

Che questa volta si è fermato sul quadrante dell'orologio? Que cette heure arrêtée au cadran de la montre ?

Cosa sarei senza di te se non questo balbettio? Que serais-je sans toi que ce balbutiement ? Ho imparato tutto da te, per quanto mi riguarda J'ai tout appris de toi, pour ce qui me concerne

Che è giorno a mezzogiorno, che un cielo può essere azzurro Qu'il fait jour à midi, qu'un ciel peut être bleu

Quella felicità non è un quinquet da taverna. Que le bonheur n'est pas un quinquet de taverne.

Mi hai preso per mano in questo inferno moderno Tu m'as pris par la main dans cet enfer moderne

Dove l'uomo non sa più cosa significhi essere in due. Où l'homme ne sait plus ce que c'est qu'être deux.

Mi hai preso per mano come un amante felice. Tu m'as pris par la main comme un amant heureux. Cosa sarei senza di te che sei venuto ad incontrarmi? Que serais-je sans toi qui vins à ma rencontre ?

Cosa sarei senza di te se non un cuore addormentato Que serais-je sans toi qu'un cœur au bois dormant

Che questa volta si è fermato sul quadrante dell'orologio? Que cette heure arrêtée au cadran de la montre ?

Cosa sarei senza di te se non questo balbettio? Que serais-je sans toi que ce balbutiement ? Chi parla di felicità ha spesso gli occhi tristi Qui parle de bonheur a souvent les yeux tristes

Non è un singhiozzo di delusione N'est-ce pas un sanglot de la déconvenue

Una corda rotta alle dita del chitarrista? Une corde brisée aux doigts du guitariste ?

Eppure vi dico che la felicità esiste Et pourtant, je vous dis que le bonheur existe

Altrove che nel sogno, altrove che tra le nuvole. Ailleurs que dans le rêve, ailleurs que dans les nues.

Terra, terra, ecco i suoi porti sconosciuti. Terre, terre, voici ses rades inconnues. Cosa sarei senza di te che sei venuto ad incontrarmi? Que serais-je sans toi qui vins à ma rencontre ?

Cosa sarei senza di te se non un cuore addormentato Que serais-je sans toi qu'un cœur au bois dormant

Che questa volta si è fermato sul quadrante dell'orologio? Que cette heure arrêtée au cadran de la montre ?

Cosa sarei senza di te se non questo balbettio? Que serais-je sans toi que ce balbutiement ?

Ma nella mia debolezza mi dico sempre forse è vero, forse no, ma chi è lui veramente? E' uno che può sopportarmi? Io non penso di essere difficile da sopportare...ma per Diego sì, per mio fratello sì, per mia mamma sì...per mio papà mai, ma non c'è più. Allora che cosa è che fa la differenza? Io voglio bene a tutti loro, ma scattano incomprensioni e conflitti immediati, e mi tocca pure dire le parolacce nello stile: "vade retro satana". Che

dire...magari avessi anche io qualcuno che non mi fa sentire un'errore di madre natura...sì certo, ho i miei problemi, ma non mi cambierei con nessuno. Senza medicine era tutto molto più difficile, io credevo che la vita normale fosse per tutti come la mia...ma mi consideravano "strana"...solo che agli altri non mancavano le forze come a me. Io dovevo strisciare...a parte nei periodi "belli", nei quali uscivo allo scoperto, andavo a trovare la mia amica a casa sua, a ballare con mio fratello ed i suoi amici...fino a che ad una certa depressione ha iniziato a vergognarsi di me, che mi addormentavo sul tavolo, così non sono più uscita, per anni nemmeno più in vacanza, non ne avevo la forza. Poi è arrivato Diego...non mi sentivo capita...ricordo che mi disse: "facciamoci del bene a vicenda"...credevo di piacergli...invece ci siamo sempre fatti del bene, però. Non so che dire di ciò, a momenti mi pare pure di essere amata, ma non conosco nulla di diverso per poter giudicare...ed io con lui? Faccio del mio meglio col cuore, ma lui scappa via, nel suo mondo. Non so giudicare. Certo mi ha molto sostenuta nel cammino che abbiamo fatto assieme, almeno in montagna!

2022-07-23 18:09:49

scendere sulla terra

SOS, largactil stasera. Se passo un'altra notte così mi trucidano, e se anche bestemmiassi per scacciarli non servirebbe a niente, se non a peggiorare le cose. Domani è domenica e devo alzarmi "fresca", magari alle 4, ma andrebbe già bene. La prossima settimana devo essere assolutamente in forma perchè così non riesco ad andare nemmeno al supermercato in macchina... E' che devo assumere 200kcal col latuda, sennò andrei a letto imbottita di tutti i farmaci...mi conviene aspettare un'oretta altrimenti mi sveglio alle 3...vabbè che se mangio due yougurt e un paio di fette biscottate ci sto dentro...non reggo una cena "in compagnia". Così farò. Poi non si sa mai mi porto il computer a letto, non si sa mai. Cavolo... So già che stanotte soffrirò di fantasia...è quasi una cosa nobile Di largactil ne prendo 3, meglio andare giù sul pesante, 25 di En, 600mg litio, 87 mg di latuda. Al pensiero di mangiare mi vien da vomitare, ma ho mangiato credo 4 biscotti da poco, cercherò di cacciarmi giù uno yougurt e tutti i farmaci asap, as soon as possible...sto ancora bevendo il the di Kanna, al riso tostato, il mio preferito, l'unico che prendo. Finsco il the, fumo e poi passo all'azione.

2022-07-23 18:38:32

tragedia

non ho il largactil...ho fatto +150 mg litio, speriamo bene

2022-07-23 21:25:17

ho trovato 3 largactil 25 mg di numero

domani mattina me le faccio prescrivere da Diego che è all'ospedale...le avrò per lunedì notte, ma intanto stanotte sono a posto. Extra litio mi è parsa buona cosa...

JULY 24, SUNDAY

2022-07-24 05:38:48

ore 5

Jean Pierre, buongiorno ce l'ho fatta ad arrivare alle 5, ma mi sembra di avere la massa cerebrale di cartapesta...poi un'altra cosa che mi succede con la clorpromazina è che mi sembra tutto un'invenzione della mia testa, di aver perso il contatto con la realtà, ma nicotina caffeina ed il mio biscotto preferito mi stanno già aiutando a trovare il mio baricentro...sempre che esista...qualcosa esiste, quello che devo fare, le persone misteriose

e quasi impalpabili come te tendono a dissolversi nel fantastico, per questo ti scrivo, perchè me ne sono resa conto. Una volta ti pregai forse di darmi un cenno che mi portasse a te, lo scorso inverno, di restituirmi le canzoni francesi mp3 che io non conoscevo e che non avevo nemmeno fatto in tempo ad ascoltare tutte, perchè mi ero incantata su et si non tu n'existais pas...io ho percepito che tu ti sei sentito preso in giro, non era cattiveria, ero bombardata di largactil quest'inverno. Poi sai due ore fa cosa mi ha calmato di più? Qualche pin del diario di un mentecatto, che sono frasi d'amore. Queste sono le mie osservazioni della nottata Copio ed incollo sul mio diario perchè queste sono osservazioni importanti…ah avrò ascoltato 3 volte la bohème: stay foolish, stay hungry come diceva Steve Jobs, lo dice Charles Aznavour Barbara PS. Se hai fatto qualcosa per me, grazie, sennò grazie lo stesso…che esisti? Esiste questo indirizzo, questo lo so per certo. Io risposte non ne ho, poi con il largactil men che meno, ti dirò che hai la consistenza di un sogno

JULY 25, MONDAY

2022-07-25 01:27:10

ore 0:11 mi sono dovuta svegliare

circa un'ora fa, stavo male, tanto male, ma non sapevo il perchè, ero nel buio e nel vuoto della mia testa. Ho provato ad attaccarmi a pinterest, ma ero stremata, e bombardata dai miei familiari, idem con la musica. Poi allora ho fatto una cosa audace: 2 tazze di caffè solubile, l'avevo messo ieri sera sotto il comodino con la borraccia ed il mug con un cucchiaino: miracolo, mi sono svegliata ed il mio cuore batteva ancora, nella mia testa c'erano tanti ricordi belli, di immagini, di pin, anche di lui, che potrebbe essere solo un fantasma, ma che se nel cuore mi porta tante cose così belle chiamiamolo "angelo custode", se non vive nella realtà, vive nel mio cuore. Certo ho fumato anche ma la parte più importante è stata la caffeina, che con la nicotina, si sa aiuta a sopportare il dolore del vuoto...ma che razza di onde cerebrali avevo? Sono persino andata in bagno, purificato anche l'intestino. Proverò per curiosità questo stillnox, vediamo un po' l'effetto che fa...io non ho problemi a prendere sonno, anzi...è che poi mi sveglio che sto male...ma non è sempre così, a volte le 7 ore circa le faccio. Ieri sera non avevo il largactil, per cui non l'ho preso, solo l'en, ansiolitico-oltre al litio ed al latuda...mistero che cercherò di capire. Adesso mi sento felice.

2022-07-25 01:35:09

ieri sera

mi ha risposto Moreno, che già dormivo, e la sessione sperimentale di questa settimana, andata in funo per covid del microscopista slitta a fine agosto o settembre. Un po' mi dispiace, meglio forse, mi devico alla ricerca spontanea a tema libero che ho cominciato, così riesco a fare un po' di strada, cioè ad andare avanti, non so come farò con le presenze, parlerò con Stefano domani dopo aver fatto i conteggi ed anche con Gianfilippo.

2022-07-25 04:14:20

non mi viene in mente la canzone

Tu sei mio, io sono tua

Tu sei mio, io sono tua. Di questo puoi star certo. Ti ho serrato nel mio cuore e dovrai starci per sempre. Non cancelleremo l’amore, né con liti, né con distanze. È pensato, provato, riprovato. Innalzando solennemente i versi, come le dita, lo giuro: di un amore immutabile e fedele, dove tu sei, io lì sarò.

Vladimir Majakovskij
2022-07-25 07:45:03
devo rallentare
oggi Corano e silenzio, sul dondolino, dove gli occhiali mettono a fuoco bene
2022-07-25 09:22:30
sura seconda
Il Bausani, nel suo saggio sull'islam ha affermato che non esiste l'inferno e che ogni uomo non è premiato in base ai suoi meriti, e dissi io allora perchè buoni e cattivi fanno parte dell'infinito disegno d'amore di Dio...ma non è così. Io come mi ha insegnato Don Gaetano dico che non può esserci pena eterna perchè non esisterebbe l'uomo senza la speranza (la Bibbia non lo dice, ma Dio è amore), qui vedremo più avanti. Si parla di giudizio. Io sono stata attenta, ed una sposa purissima è un dono di Dio, in un certo senso, per meriti. Ho molto da leggere, ma io penso a quelle povere donne semianalfabete bardate fuori, nel mondo e...non so che dire...provocanti a casa (almeno Gazaleh, che era Iraniana era così...che ero in imbarazzo io per l'audacia dell'abbigliamento...ok, si trattava di una vestaglia leopardata, niente di che, mica di una parigina...ma io una vestaglia così non la metterei mai...la parigina sì, ma non con le amiche..., Gazaleh forse faceva il dottorato all'epoca, era pure incinta e di girono "aveva la divisa nera", quindi una privilegiata). Ma non so se il semialnalfabestismo cosa abbia a che fare con la purezza...la purezza è dello spirito, non figlia dell'ignoranza. Bausani diceva che non c'è cenno al velo nel Corano, che derivava da tradizioni occidentali, e devo aver detto che mia nonna lo usava per rispetto quando andava in chiesa, poi è passato di moda si vede...non so seìche cosa significhe un velo in testa...umiltà? Chissà che torni di moda. Almeno nei luoghi sacri. Poi, l'ho già detto che i programmi su satellite arabi sono da porci, veramente di cattivo gusto...adesso sono contrassegnati col dollaro, pay per wiew. Beato il can can senza mutande!! Ho sentito dire da un film...però coi mutandoni. Lo scoprirò da dove viene questo scempio. Se gli Arabi sono tutti dei maiali ti tocca il burka per forza di cose. Proseguo. Ah, credono in una vita oltre la morte, anche io, come Geù, materia, non materia e forze (esperienza sulla non materia e sulle forze, e non sono schizofrenica) Poverina Gazaleh, a lezione si metteva una fila dietro di me e mi guardava i capelli, lisci lughissimi con l'hennè mogano...

Digiuno: anche qui il Bausani ha mentito e non sono esonerati dal digiuno che i malati ed i viaggiatori, che lo devono fare in seguito...io me la caverei col fatto che sono malata cronica...comunque il digiuno è stato istitutito da Dio per portare l'uomo sulla retta via, no ho travisato si dice "ad essere timorati di Dio" penso sperimentando una certa dose di tortura che ti fa capire che solo Dio è onnipotente, sperimentare la tua debolezza e dipendenza e superarti-dico io-pregando Dio nelle difficoltà è un bene per l'uomo. Io sono Cristiana, e Gesù dice che posso fare quello dal peccato, il più gradito.
2022-07-25 14:18:15
latuda
Latuda è un medicinale contenente il principio attivo lurasidone. È indicato per il trattamento di pazienti adulti affetti da schizofrenia, una malattia mentale caratterizzata da una serie di sintomi, tra cui disturbi del pensiero e del linguaggio, allucinazioni (udire o vedere cose inesistenti), sospettosità e fissazioni (false convinzioni).

Lurasidone acts as an antagonist of the dopamine D2 and D3 receptors, the serotonin 5-HT2A and 5-HT7 receptors, and the α2C-adrenergic receptor, and as a partial agonist of the serotonin 5-HT1A receptor.47It has only low and likely clinically unimportant affinity for the serotonin 5-HT2C receptor, which may underlie its low propensity for appetite stimulation and weight gain.4750 The drug also has negligible affinity for the histamine H1 receptor and the muscarinic acetylcholine receptors, and hence has no antihistamine or anticholinergic effects.48

per tutte le cose della schizofrenia

Da stasera 37mg x2+37 pranzo vediamo come mi sveglio domattina

2022-07-25 14:31:36

largactil

Perché si usa Largactil? A cosa serve?

CATEGORIA FARMACOTERAPEUTICA

antipsicotici.

INDICAZIONI TERAPEUTICHE

Trattamento delle schizofrenie, degli stati paranoidi e della mania. Psicosi tossiche (amfetamine, LSD, cocaina etc.). Sindromi mentali organiche accompagnate da delirio. Disturbi d'ansia se particolarmente gravi e resistenti alla terapia con ansiolitici tipici. Depressione se accompagnata da agitazione e delirio, per lo più in associazione con antidepressivi. Vomito e singhiozzo incoercibile. Trattamento dei dolori intensi generalmente in associazione con analgesici stupefacenti. Medicazione preanestetica.

La clorpromazina è un principio attivo neurolettico appartenente al gruppo delle Fenotiazine, impiegato nel trattamento della schizofrenia, nella fase maniacale del disturbo bipolare, nella psicosi senile e nelle psicosi tossiche da sostanze stupefacenti.

La clorpromazina è anche conosciuta con il nome di torazina. Per via dei numerosi recettori a cui può legarsi e quindi alla varietà di reazioni che può indurre, la clorpromazina viene comunemente elencata tra le dirty drugs.

Questo farmaco, il primo in assoluto a diminuire i sintomi di malattie mentali, rivoluzionò il mondo della medicina, e in particolare della psichiatria, spostando l’interesse della comunità medica sul modo in cui un agente antipsicotico produce i suoi effetti e focalizzando l'attenzione sulla eterogeneità della schizofrenia in termini di risposta al trattamento. La sua commercializzazione incoraggiò la produzione e l'utilizzo di altri farmaci per la cura di malattie mentali, oltre a riservare nei confronti dei malati atteggiamenti molto più umani.10

JULY 26, TUESDAY

2022-07-26 04:26:49

ti parlo con il cuore in mano

Dear Jean Pierre

Je t’amerais, je t’arme, je t'amerais, per quanto mi è dato di sapere.

Ti prego, fai presto, salvami da me stessa…con quell'extra latuda diventavi una mia creazione mentale, ma ho combattuto. Diventa "il mio Signore", il mio Dio sta in cielo ed in mezzo a tutti noi. Io sono troppo trasparente, mi sono guardata i selfie ed ho preso paura…li faccio ogni tanto per vedere che faccia che ho. Vengo continuamente "aggredita" per questo, specialmente da quelli che dicono di volermi bene, e che non mi conoscono, perchè non è dato loro di farlo…sono un altro mondo.

Succede come quando lavoravo a Venezia con soli uomini: se mi vestivo come un palombaro, allungavano le mani-con mia disperazione-se mi vestivo carina godevano dello spettacolo e mi trattavano come una principessa. Vestimi di te, proteggimi, se anche tu mi ami, come io sento. Se sento male porta pazienza e dammi della povera pazza, e ti porgo le mie più vive ed innocenti scuse per tanta audacia…ma parla il mio cuore.

Non è un problema se non possiamo vivere assieme a tempo pieno, saremo sempre assieme comunque, come succede da un po'.

So che potresti avere tutte quelle che vuoi, ma io non sono una qualsiasi, lo so.

Con Diego ho imparato molte cose, non devi insegnarmi niente, solo l'amore.

Je ne connais pas l'amour Dis moi,

Ti prego, o morirò dentro ancora di più.

Penso che potrei farti felice, anche nutrirti un po' meglio. A me le tue rughe non dispiacciono, sei tanto bello quando sei felice…forse diventerei più bella anche io, all'ombra degli occhi tuoi.

Mi so comportare in tutte le occasioni, non parlo che poco francese, ma lo capisco benino, così come tu capisci l'italiano…facciamo un misto anche con l'inglese che tutto va bene, se dobbiamo parlare di cose serie. Il francese dell'amore lo conosco meglio.

Diego non è che mi cerchi un granché, non appena sono ipersuscettibile, mi abbandona, da sempre.

Non ti chiedo di sposarmi, hai già fatto l'esperienza, ma di diventare "il mio moroso" ovvero amoroso, saresti il mio guerriero, che tratterei con tutto l'amore che avrei per il bambino che non ho mai avuto.

Tua Barbara

2022-07-26 05:16:25

ho qualche difficoltà

Con i cani, specialmente quelli da caccia che si rotolano sulle carogne…non vorrei mai un cane in camera da letto, ma se devo farlo per te ok (purché non nel negligè) , lo farò lavare spesso, ma più di 2 giorni ho visto che non dura…la gatta la abbiamo, dorme con mia mamma, così le fa compagnia.

C'è una canzone che dice "l'amore non è nel cuore ma riconoscersi dall'odore"…io non conosco il tuo odore, ma se tu avessi quello di mio fratello-con cui la sua donna non ha problemi-non ce la farei mai. Ma è una questione ormonale e tu sei diverso da mio fratello, non avrai mai il suo stesso odore, perchè sei diverso di carattere. E poi l'odore dipende dai

sentimenti. E poi un uomo che ama “profuma di bambino”, l’ho conosciuto per pochi secondi. Io sono un persona pulita ed odio le creme, letteralmente acqua e sapone, e talvolta un po’ di rossetto Terry forse 17, e la matita sugli occhi. I profumi non l uso mai, ne ho molti, per le occasioni speciali che non ho: due cult Opium e Un vintage di cui ho fatto scorta che scoprì mio papà, Gian Marco Venturi, profuma di cera di candele da chiesa. Rosa, dell’erbario, quando vado a camminare in montagna, l’effetto è ottimo. Se dovessi uscire con te userei il GMV vecchio di più di 20 anni, eau de toilette probabilmente…o forse no…eau de parfume. Il vestito…depende (spagnolo) dalla temperatura, ma se fai presto, non mi trucco, vestito me ne sono comparata uno sbarazzino di lino bianco, raffinato e semplice-nè rossetto, né matita, ma capelli piastrati sì. Gli occhiali non posso toglierli, se non per guardare all’infinito. Con quel vestito stanno bene i sandali Birkenstock…ho paura di stare scomoda con quelli con le conchiglie, e non mi puoi prendere in braccio, peso più di te.

Ti prego amore mio…voglio usare il vestito di lino B

2022-07-26 05:21:30

ho paura

Che le medicine mi portino via da te Per questo vado di fretta, non voglio perderti

2022-07-26 05:24:08

Tu dormirai ora

Sai cosa ti chiederei? Dammi un segno della tua presenza, perdonami questa mia fragilità

2022-07-26 10:20:40

pregai Dio fino alle lacrime di disperazione

per avere la pace nel mondo, perchè altrimenti non ci sarebbe stato futuro su niente e per nessuno. Era autunno, Diego era già scappato a casa sua, dopo una settimana di convivenza. Sì fu in quell'occasione che mi scolai un'intera bottiglia di wisky in un pomeriggio, ballai la danza sciamanica con le avventure di pinocchio nel mio salotto. Di sopra mio fratello e sua moglie mi ascoltavano dal pavimento. Ovvio che fumavo tabacco, sentendomi addirittura depurata.

Andai nel mio studio e mi dissi che era tutto così brutto perchè non c'era l'amore, quello vero, solo troppi fraintendimenti. Era colpa di Satana? Recitai convulsa fiumi di Rosari alla Madonna, bestemmiando Dio (perchè lui seppur smaterializzato e pura forza, ci aveva fatto l'amore ed un figlio), che questo mondo l'aveva creato così, d'altra parte anche Satana era opera sua. Piangevo anche. Poi ho cercato di immaginare il Diavolo, Satana, colui che crea divisione...ho provato a difenderlo, e l'ho trasformato nella mia creatura del bosco, che pareva cattiva, ma in realtà era intelligentissima (si diceva che Satana fosse l'angelo più bello), solo che si annoiava molto, per cui era un po' birichino.

Vidi il video di Angie e ci trovai qualcosa di diabolico, ma cattivo, pur non volendolo essere...non era una storia che andava a buon fine, anche se ad amarsi avevano provato. Voleva dire che c'era qualcosa di sbagliato, e che il problema era di selettività. Io lo volevo salvare il Diavolo. L'unica soluzione per fare felice uno così era di creargli una bella donnina solo per lui, inaccessibile anche al padre eterno...mi misi a pensare ad una programmazione digitale, , nella quale 1 digit dava la chiave privata, la conoscenza "grossolana" la dovevano avere tutti, perchè eravamo un mondo di infelici. Lei la pensai ragionare in analogico, la creatura in digitale unici e complementari. Immaginai pure un

mare di porci disperati, godersi lo spettacolo, ma non toccare la proprietà privata della creatura.

Finchè saltò in ballo Dio, che se la voleva fare pure lui...e lì è arrivata l'ambulanza ed ha portato via il mio cuore a pezzi. Stringevo forte la mia creatura e sudavo nel delirio all'ospedale. Dio cercava di prendersela e la creatura impazziva e la stringeva la sua amata per un braccio, mentre Dio voleva portarlgliela via, collaudare...ma c'era quel digit con la quale era stata progettata che anche a Dio era inaccessibile...si era in una specie di burrone obliquo, io sudavo ed una psichiatra, facendole pena mi accarezzò la fronte. Ad un certo punto arrivò una ricoverata con una foglia di salvia e me la mise sulla fronte. Ad un certo punto quel buio fradicio finì ed io non seppi cosa successe. Tutto si acquietò. mi trovai la mia creatura con un braccio ed una gamba spezzati, che sistemai con un cerotto. La sua fata sognante l'aveva difesa ed ora ha il suo premio: sta lì, che non l'ho ancora incollato, a sorridere e a pensare birichinate, mentre lei sta alla sua sinistra, seduta su un funghetto con lo sguardo perso nell'infinito ed il cuore nel suo. L'amore perfetto, quello che sistemerebbe il mondo. Perchè accanto alla sua amata ognuno si sentirebbe un re. Si guarderebbe sicuramente ad un mondo migliore.

2022-07-26 14:48:47

il computer è in ebollizione

che fare? Ma cosa ci sarà di poi così interessante...gli ho dato tutto. E poi chiedi e ti sarà dato...se vuole una copia dei miei 2 HD gliela faccio, con calma...

2022-07-26 15:09:21

sembra

che mi sia passato sopra un camion

2022-07-26 15:42:16

sono stanca

stimbro e resto connessa per via della ventola, tipico dei trasferimenti dati. Spero che per le 20 al max abbia finito, perchè mi devo portare il computer a letto, e chiudere la porta a chiave

JULY 27, WEDNESDAY

2022-07-27 08:16:08

....

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Sapienza 9, 18 18Così vennero raddrizzati i sentieri di chi è sulla terra; gli uomini furono istruiti in ciò che ti è gradito e furono salvati per mezzo della sapienza".

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Sapienza 10, 8 8Essi infatti, incuranti della sapienza, non solo subirono il danno di non conoscere il bene, ma lasciarono anche ai viventi un ricordo di insipienza, perché nelle cose in cui sbagliarono non potessero rimanere nascosti.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Sapienza 10, 9 9La sapienza invece liberò dalle sofferenze coloro che la servivano.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Sapienza 10, 21 21perché la sapienza aveva aperto la bocca dei muti e aveva reso chiara la lingua dei bambini.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Sapienza 11, 1 1 La sapienza favorì le loro imprese per mezzo di un santo profeta.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Sapienza 14, 5 5Tu non vuoi che le opere della tua sapienza siano inutili; per questo gli uomini affidano la loro vita anche a un minuscolo legno e, avendo attraversato i flutti su una zattera, furono salvati.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 1, 1 1 Ogni sapienza viene dal Signore e con lui rimane per sempre.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 1, 4 4Prima d'ogni cosa fu creata la sapienza e l'intelligenza prudente è da sempre.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 1, 5 5Fonte della sapienza è la parola di Dio nei cieli, le sue vie sono i comandamenti eterni.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 1, 6 6La radice della sapienza a chi fu rivelata? E le sue sottigliezze chi le conosce?

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 1, 7 7Ciò che insegna la sapienza a chi fu manifestato? La sua grande esperienza chi la comprende?

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 1, 9 9Il Signore stesso ha creato la sapienza, l'ha vista e l'ha misurata, l'ha effusa su tutte le sue opere,

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 1, 10 10a ogni mortale l'ha donata con generosità, l'ha elargita a quelli che lo amano. L'amore del Signore è sapienza che dà gloria, a quanti egli appare, la dona perché lo contemplino.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 1, 14 14Principio di sapienza è temere il Signore; essa fu creata con i fedeli nel seno materno.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 1, 18 18Corona di sapienza è il timore del Signore; essa fa fiorire pace e buona salute. L'una e l'altra sono doni di Dio per la pace e si estende il vanto per coloro che lo amano.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 1, 19 19Egli ha visto e misurato la sapienza, ha fatto piovere scienza e conoscenza intelligente, ha esaltato la gloria di quanti la possiedono.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 1, 26 26Se desideri la sapienza, osserva i comandamenti e il Signore te la concederà.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 1, 27 27Il timore del Signore è sapienza e istruzione, egli si compiace della fedeltà e della mansuetudine.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 4, 11 11La sapienza esalta i suoi figli e si prende cura di quanti la cercano.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 4, 12 12Chi ama la sapienza ama la vita, chi la cerca di buon mattino sarà ricolmo di gioia.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 4, 24 24poiché dalla parola si riconosce la sapienza e l'istruzione dai detti della lingua.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 6, 18 18Figlio, sin dalla giovinezza ricerca l'istruzione e fino alla vecchiaia troverai la sapienza.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 6, 20 20Quanto è difficile per lo stolto la sapienza! L'insensato non vi si applica;

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 6, 22 22La sapienza infatti è come dice il suo nome e non si manifesta a molti .

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 6, 37 37Rifletti sui precetti del Signore, medita sempre sui suoi comandamenti; egli renderà saldo il tuo cuore, e la sapienza che desideri ti sarà data.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 11, 1 1 La sapienza dell'umile gli farà tenere alta la testa e lo farà sedere tra i grandi.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 14, 20 20Beato l'uomo che si dedica alla sapienza e riflette con la sua intelligenza ,

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 15, 1 1 Chi teme il Signore farà tutto questo, chi è saldo nella legge otterrà la sapienza.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 15, 3 3lo nutrirà con il pane dell'intelligenza e lo disseterà con l'acqua della sapienza.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 15, 7 7Gli stolti non raggiungeranno mai la sapienza e i peccatori non la contempleranno mai.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 15, 10 10La lode infatti va celebrata con sapienza ed è il Signore che la dirige.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 15, 18 18Grande infatti è la sapienza del Signore; forte e potente, egli vede ogni cosa.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 18, 28 28Ogni uomo assennato conosce la sapienza e rende omaggio a colui che la trova.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 19, 18 18Il timore del Signore è il principio dell'accoglienza, la sapienza procura l'amore presso di lui.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 19, 20 20Ogni sapienza è timore del Signore e in ogni sapienza c'è la pratica della legge e la conoscenza della sua onnipotenza.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 19, 22 22Non c'è sapienza nella conoscenza del male, non è mai prudenza il consiglio dei peccatori.

(Signore fa che conosca il male per rifuggirlo-Paolo VI)

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 20, 31 31Meglio l'uomo che nasconde la sua stoltezza di quello che nasconde la sua sapienza.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 21, 11 11Chi osserva la legge domina il suo istinto, il timore del Signore conduce alla sapienza.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 21, 18 18Per lo stolto la sapienza è come casa in rovina, e la scienza dell'insensato è un insieme di parole astruse.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 23, 2 2Chi fustigherà i miei pensieri e chi insegnerà la sapienza al mio cuore, perché non siano risparmiati i miei errori e i loro peccati non restino impuniti,

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 25, 5 5Quanto s'addice la sapienza agli anziani, il discernimento e il consiglio alle persone onorate!

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 25, 10 10quanto è grande chi ha trovato la sapienza, ma nessuno supera chi teme il Signore!

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 33, 11 11Ma il Signore li ha distinti nella sua grande sapienza, ha diversificato le loro vie.

ntico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 34, 8 8La legge deve compiersi senza inganno, e la sapienza è perfetta sulla bocca di chi è fedele.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 37, 21 21il Signore non gli ha concesso alcun favore, perché è privo di ogni sapienza.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 38, 24 24La sapienza dello scriba sta nel piacere del tempo libero, chi si dedica poco all'attività pratica diventerà saggio.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 39, 1 1 Egli ricerca la sapienza di tutti gli antichi e si dedica allo studio delle profezie.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 39, 6 6Se il Signore, che è grande, vorrà, egli sarà ricolmato di spirito d'intelligenza: come pioggia effonderà le parole della sua sapienza e nella preghiera renderà lode al Signore.

ntico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 40, 20 20Vino e musica rallegrano il cuore, ma più ancora l'amore della sapienza.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 41, 14 14Figli, custodite l'istruzione in pace; ma sapienza nascosta e tesoro invisibile, a che cosa servono entrambi?

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 41, 15 15Meglio l'uomo che nasconde la sua stoltezza di quello che nasconde la sua sapienza.

TESTO Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 42, 21 21Ha disposto con ordine le meraviglie della sua sapienza, egli solo è da sempre e per sempre: nulla gli è aggiunto e nulla gli è tolto, non ha bisogno di alcun consigliere.

TESTO Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 43, 33 33Il Signore infatti ha creato ogni cosa e ha dato la sapienza ai suoi fedeli.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 44, 4 4Capi del popolo con le loro decisioni e con l'intelligenza della sapienza popolare; saggi discorsi erano nel loro insegnamento.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 44, 15 15I popoli parlano della loro sapienza, l'assemblea ne proclama la lode.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 45, 26 26Vi infonda Dio sapienza nel cuore, per giudicare il suo popolo con giustizia, perché non svanisca la loro prosperità e la loro gloria duri per sempre.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 50, 27 27Una dottrina d'intelligenza e di scienza ha condensato in questo libro Gesù, figlio di Sira, figlio di Eleàzaro, di Gerusalemme, che ha riversato come pioggia la sapienza dal cuore.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 50, 29 29se le metterà in pratica, sarà forte in tutto, perché la luce del Signore sarà la sua strada. A chi gli è fedele egli dà la sapienza. Benedetto il Signore per sempre. Amen, amen.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 51, 13 13Quand'ero ancora giovane, prima di andare errando, ricercai assiduamente la sapienza nella mia preghiera.

Antico Testamento > Libri Sapienziali > Siracide 51, 17 17Con essa feci progresso; onorerò chi mi ha concesso la sapienza.

Antico Testamento > Libri Profetici > Isaia 10, 13 13Poiché ha detto: "Con la forza della mia mano ho agito e con la mia sapienza, perché sono intelligente; ho rimosso i confini dei popoli e ho saccheggiato i loro tesori, ho abbattuto come un eroe coloro che sedevano sul trono.

Antico Testamento > Libri Profetici > Isaia 11, 2 2Su di lui si poserà lo spirito del Signore, spirito di sapienza e d'intelligenza, spirito di consiglio e di fortezza, spirito di conoscenza e di timore del Signore.

Antico Testamento > Libri Profetici > Isaia 28, 29 29Anche questo proviene dal Signore degli eserciti: egli si mostra mirabile nei suoi disegni, grande nella sua sapienza.

Antico Testamento > Libri Profetici > Isaia 29, 14 14perciò, eccomi, continuerò a operare meraviglie e prodigi con questo popolo; perirà la sapienza dei suoi sapienti e si eclisserà l'intelligenza dei suoi intelligenti".

Antico Testamento > Libri Profetici > Isaia 29, 24 24Gli spiriti traviati apprenderanno la sapienza, quelli che mormorano impareranno la lezione".

Antico Testamento > Libri Profetici > Isaia 33, 6 6C'è sicurezza nei tuoi giorni, sapienza e conoscenza sono ricchezze che salvano; il timore del Signore è il suo tesoro.

Antico Testamento > Libri Profetici > Geremia 8, 9 9I saggi restano confusi, sconcertati e presi come in un laccio. Ecco, hanno rigettato la parola del Signore: quale sapienza possono avere?

Antico Testamento > Libri Profetici > Geremia 9, 22 22Così dice il Signore: "Non si vanti il sapiente della sua sapienza, non si vanti il forte della sua forza, non si vanti il ricco della sua ricchezza.

Antico Testamento > Libri Profetici > Geremia 10, 12 12Il Signore ha formato la terra con la sua potenza, ha fissato il mondo con la sua sapienza, con la sua intelligenza ha dispiegato i cieli.

Antico Testamento > Libri Profetici > Geremia 49, 7 7Su Edom.

Così dice il Signore degli eserciti: "Non c'è più sapienza in Teman? È scomparso il consiglio dei saggi? È svanita la loro sapienza?

Antico Testamento > Libri Profetici > Geremia 51, 15 15Il Signore ha formato la terra con la sua potenza, ha fissato il mondo con la sua sapienza, con la sua intelligenza ha dispiegato i cieli.

Antico Testamento > Libri Profetici > Baruc 3, 12 12Tu hai abbandonato la fonte della sapienza!

Antico Testamento > Libri Profetici > Baruc 3, 20 20Generazioni più giovani hanno visto la luce e hanno abitato sopra la terra, ma non hanno conosciuto la via della sapienza,

Antico Testamento > Libri Profetici > Baruc 3, 23 23I figli di Agar, che cercano la sapienza sulla terra, i mercanti di Merra e di Teman, i narratori di favole, i ricercatori dell'intelligenza non hanno conosciuto la via della sapienza, non si sono ricordati dei suoi sentieri.

Antico Testamento > Libri Profetici > Baruc 3, 27 27ma Dio non scelse costoro e non diede loro la via della sapienza:

Antico Testamento > Libri Profetici > Baruc 3, 37 37Egli ha scoperto ogni via della sapienza e l'ha data a Giacobbe, suo servo, a Israele, suo amato.

Antico Testamento > Libri Profetici > Ezechiele 28, 5 5con la tua grande sapienza e i tuoi traffici hai accresciuto le tue ricchezze e per le tue ricchezze si è inorgoglito il tuo cuore.

Antico Testamento > Libri Profetici > Ezechiele 28, 12 12"Figlio dell'uomo, intona un lamento sul principe di Tiro e digli: Così dice il Signore Dio:

Tu eri un modello di perfezione, pieno di sapienza, perfetto in bellezza;

Antico Testamento > Libri Profetici > Daniele 1, 4 4senza difetti, di bell'aspetto, dotati di ogni sapienza, istruiti, intelligenti e tali da poter stare nella reggia, e di insegnare loro la scrittura e la lingua dei Caldei.

Antico Testamento > Libri Profetici > Daniele 1, 17 17Dio concesse a questi quattro giovani di conoscere e comprendere ogni scrittura e ogni sapienza, e rese Daniele interprete di visioni e di sogni.

Antico Testamento > Libri Profetici > Daniele 1, 20 20su qualunque argomento in fatto di sapienza e intelligenza il re li interrogasse, li trovava dieci volte superiori a tutti i maghi e indovini che c'erano in tutto il suo regno.

Antico Testamento > Libri Profetici > Daniele 2, 20 20"Sia benedetto il nome di Dio di secolo in secolo, perché a lui appartengono la sapienza e la potenza.

Antico Testamento > Libri Profetici > Daniele 2, 21 21Egli alterna tempi e stagioni, depone i re e li innalza, concede la sapienza ai saggi, agli intelligenti il sapere.

Antico Testamento > Libri Profetici > Daniele 2, 23 23Gloria e lode a te, Dio dei miei padri, che mi hai concesso la sapienza e la forza, mi hai manifestato ciò che ti abbiamo domandato e ci hai fatto conoscere la richiesta del re".

Antico Testamento > Libri Profetici > Daniele 2, 30 30Se a me è stato svelato questo mistero, non è perché io possieda una sapienza superiore a tutti i viventi, ma perché ne sia data la spiegazione al re e tu possa conoscere i pensieri del tuo cuore.

Antico Testamento > Libri Profetici > Daniele 5, 11 11C'è nel tuo regno un uomo nel quale è lo spirito degli dèi santi. Al tempo di tuo padre si trovò in lui luce, intelligenza e sapienza pari alla sapienza degli dèi. Il re Nabucodònosor, tuo padre, lo aveva fatto capo dei maghi, degli indovini, dei Caldei e degli astrologi.

Antico Testamento > Libri Profetici > Daniele 5, 14 14Ho inteso dire che tu possiedi lo spirito degli dèi santi e che si trova in te luce, intelligenza e sapienza straordinaria.

Antico Testamento > Libri Profetici > Zaccaria 9, 2 2e anche Camat sua confinante e Tiro e Sidone, ricche di sapienza.

Nuovo Testamento > Vangeli > Matteo 11, 19 19È' venuto il Figlio dell'uomo, che mangia e beve, e dicono: "Ecco, è un mangione e un beone, un amico di pubblicani e di peccatori". Ma la sapienza è stata riconosciuta giusta per le opere che essa compie".

Nuovo Testamento > Vangeli > Matteo 12, 42 42Nel giorno del giudizio, la regina del Sud si alzerà contro questa generazione e la condannerà, perché ella venne dagli estremi confini della terra per ascoltare la sapienza di Salomone. Ed ecco, qui vi è uno più grande di Salomone!

Nuovo Testamento > Vangeli > Matteo 13, 54 54Venuto nella sua patria, insegnava nella loro sinagoga e la gente rimaneva stupita e diceva: "Da dove gli vengono questa sapienza e i prodigi?

Nuovo Testamento > Vangeli > Marco 6, 2 2Giunto il sabato, si mise a insegnare nella sinagoga. E molti, ascoltando, rimanevano stupiti e dicevano: "Da dove gli vengono queste cose? E che sapienza è quella che gli è stata data? E i prodigi come quelli compiuti dalle sue mani?

Nuovo Testamento > Vangeli > Luca 2, 40 40Il bambino cresceva e si fortificava, pieno di sapienza, e la grazia di Dio era su di lui.

Nuovo Testamento > Vangeli > Luca 2, 52 52E Gesù cresceva in sapienza, età e grazia davanti a Dio e agli uomini.

Nuovo Testamento > Vangeli > Luca 7, 35 35Ma la Sapienza è stata riconosciuta giusta da tutti i suoi figli".

Nuovo Testamento > Vangeli > Luca 11, 31 31Nel giorno del giudizio, la regina del Sud si alzerà contro gli uomini di questa generazione e li condannerà, perché ella venne dagli

estremi confini della terra per ascoltare la sapienza di Salomone. Ed ecco, qui vi è uno più grande di Salomone.

Nuovo Testamento > Vangeli > Luca 11, 49 49Per questo la sapienza di Dio ha detto: "Manderò loro profeti e apostoli ed essi li uccideranno e perseguiteranno",

Nuovo Testamento > Vangeli > Luca 21, 15 15io vi darò parola e sapienza, cosicché tutti i vostri avversari non potranno resistere né controbattere.

Nuovo Testamento > Atti degli Apostoli > Atti degli Apostoli 6, 3 3Dunque, fratelli, cercate fra voi sette uomini di buona reputazione, pieni di Spirito e di sapienza, ai quali affideremo questo incarico.

Nuovo Testamento > Atti degli Apostoli > Atti degli Apostoli 6, 10 10ma non riuscivano a resistere alla sapienza e allo Spirito con cui egli parlava.

Nuovo Testamento > Atti degli Apostoli > Atti degli Apostoli 7, 10 10e lo liberò da tutte le sue tribolazioni e gli diede grazia e sapienza davanti al faraone, re d'Egitto, il quale lo nominò governatore dell'Egitto e di tutta la sua casa.

Nuovo Testamento > Atti degli Apostoli > Atti degli Apostoli 7, 22 22Così Mosè venne educato in tutta la sapienza degli Egiziani ed era potente in parole e in opere.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > Romani 11, 33 33O profondità della ricchezza, della sapienza e della conoscenza di Dio! Quanto insondabili sono i suoi giudizi e inaccessibili le sue vie!

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 1, 17 17Cristo infatti non mi ha mandato a battezzare, ma ad annunciare il Vangelo, non con sapienza di parola, perché non venga resa vana la croce di Cristo.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 1, 19 19Sta scritto infatti:

Distruggerò la sapienza dei sapienti e annullerò l'intelligenza degli intelligenti.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 1, 20 20Dov'è il sapiente? Dov'è il dotto? Dov'è il sottile ragionatore di questo mondo? Dio non ha forse dimostrato stolta la sapienza del mondo?

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 1, 21 21Poiché infatti, nel disegno sapiente di Dio, il mondo, con tutta la sua sapienza, non ha conosciuto Dio, è piaciuto a Dio salvare i credenti con la stoltezza della predicazione.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 1, 22 22Mentre i Giudei chiedono segni e i Greci cercano sapienza,

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 1, 24 24ma per coloro che sono chiamati, sia Giudei che Greci, Cristo è potenza di Dio e sapienza di Dio.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 1, 30 30Grazie a lui voi siete in Cristo Gesù, il quale per noi è diventato sapienza per opera di Dio, giustizia, santificazione e redenzione,

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 2, 1 1 Anch'io, fratelli, quando venni tra voi, non mi presentai ad annunciarvi il mistero di Dio con l'eccellenza della parola o della sapienza.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 2, 4 4La mia parola e la mia predicazione non si basarono su discorsi persuasivi di sapienza, ma sulla manifestazione dello Spirito e della sua potenza,

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 2, 5 5perché la vostra fede non fosse fondata sulla sapienza umana, ma sulla potenza di Dio.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 2, 6 6Tra coloro che sono perfetti parliamo, sì, di sapienza, ma di una sapienza che non è di questo mondo, né dei dominatori di questo mondo, che vengono ridotti al nulla.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 2, 7 7Parliamo invece della sapienza di Dio, che è nel mistero, che è rimasta nascosta e che Dio ha stabilito prima dei secoli per la nostra gloria.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 2, 13 13Di queste cose noi parliamo, con parole non suggerite dalla sapienza umana, bensì insegnate dallo Spirito, esprimendo cose spirituali in termini spirituali.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 3, 19 19perché la sapienza di questo mondo è stoltezza davanti a Dio. Sta scritto infatti: Egli fa cadere i sapienti per mezzo della loro astuzia.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 1 Corinzi 12, 8 8a uno infatti, per mezzo dello Spirito, viene dato il linguaggio di sapienza; a un altro invece, dallo stesso Spirito, il linguaggio di conoscenza;

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 2 Corinzi 1, 12 12Questo infatti è il nostro vanto: la testimonianza della nostra coscienza di esserci comportati nel mondo, e particolarmente verso di voi, con la santità e sincerità che vengono da Dio, non con la sapienza umana, ma con la grazia di Dio.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > 2 Corinzi 6, 6 6con purezza, con sapienza, con magnanimità, con benevolenza, con spirito di santità, con amore sincero,

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > Efesini 1, 8 8Egli l'ha riversata in abbondanza su di noi con ogni sapienza e intelligenza,

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > Efesini 1, 17 17affinché il Dio del Signore nostro Gesù Cristo, il Padre della gloria, vi dia uno spirito di sapienza e di rivelazione per una profonda conoscenza di lui;

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > Efesini 3, 10 10affinché, per mezzo della Chiesa, sia ora manifestata ai Principati e alle Potenze dei cieli la multiforme sapienza di Dio,

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > Colossesi 1, 9 9Perciò anche noi, dal giorno in cui ne fummo informati, non cessiamo di pregare per voi e di chiedere che abbiate piena conoscenza della sua volontà, con ogni sapienza e intelligenza spirituale,

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > Colossesi 1, 28 28È lui infatti che noi annunciamo, ammonendo ogni uomo e istruendo ciascuno con ogni sapienza, per rendere ogni uomo perfetto in Cristo.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > Colossesi 2, 3 3in lui sono nascosti tutti i tesori della sapienza e della conoscenza.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > Colossesi 2, 23 23che hanno una parvenza di sapienza con la loro falsa religiosità e umiltà e mortificazione del corpo, ma in realtà non hanno alcun valore se non quello di soddisfare la carne.

Nuovo Testamento > Lettere Paoline > Colossesi 3, 16 16La parola di Cristo abiti tra voi nella sua ricchezza. Con ogni sapienza istruitevi e ammonitevi a vicenda con salmi, inni e canti ispirati, con gratitudine, cantando a Dio nei vostri cuori.

Nuovo Testamento > Altre Lettere > Giacomo 1, 5 5Se qualcuno di voi è privo di sapienza, la domandi a Dio, che dona a tutti con semplicità e senza condizioni, e gli sarà data.

Nuovo Testamento > Altre Lettere > Giacomo 3, 13 13Chi tra voi è saggio e intelligente? Con la buona condotta mostri che le sue opere sono ispirate a mitezza e sapienza.

Nuovo Testamento > Altre Lettere > Giacomo 3, 15 15Non è questa la sapienza che viene dall'alto: è terrestre, materiale, diabolica;

Nuovo Testamento > Altre Lettere > Giacomo 3, 17 17Invece la sapienza che viene dall'alto anzitutto è pura, poi pacifica, mite, arrendevole, piena di misericordia e di buoni frutti, imparziale e sincera.

Nuovo Testamento > Altre Lettere > 2 Pietro 3, 15 15La magnanimità del Signore nostro consideratela come salvezza: così vi ha scritto anche il nostro carissimo fratello Paolo, secondo la sapienza che gli è stata data,

Nuovo Testamento > Apocalittica > Apocalisse 5, 12 12e dicevano a gran voce:

"L'Agnello, che è stato immolato, è degno di ricevere potenza e ricchezza, sapienza e forza, onore, gloria e benedizione".

Nuovo Testamento > Apocalittica > Apocalisse 7, 12 12"Amen! Lode, gloria, sapienza, azione di grazie, onore, potenza e forza al nostro Dio nei secoli dei secoli. Amen".

Nuovo Testamento > Apocalittica > Apocalisse 13, 18 18Qui sta la sapienza. Chi ha intelligenza calcoli il numero della bestia: è infatti un numero di uomo, e il suo numero è seicentosessantasei.

2022-07-27 10:17:44

veleno e psicofarmaci abuso

Nuovo Testamento > Vangeli > Marco 16, 18 18prenderanno in mano serpenti e, se berranno qualche veleno, non recherà loro danno (apostoli)

2022-07-27 16:35:08

dopo Don Gaetano

Salmi

SALMO 51 (50) SALMO DI PENTIMENTO 1 Al maestro del coro. Salmo. Di Davide. 2 Quando il profeta Natan andò da lui, che era andato con Betsabea.

3 Pietà di me, o Dio, nel tuo amore; nella tua grande misericordia cancella la mia iniquità.

4 Lavami tutto dalla mia colpa, dal mio peccato rendimi puro.

5 Sì, le mie iniquità io le riconosco, il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

6 Contro di te, contro te solo ho peccato, quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto: così sei giusto nella tua sentenza, sei retto nel tuo giudizio.

7 Ecco, nella colpa io sono nato, nel peccato mi ha concepito mia madre.

8 Ma tu gradisci la sincerità nel mio intimo, nel segreto del cuore mi insegni la sapienza.

9 Aspergimi con rami d'issòpo e sarò puro; lavami e sarò più bianco della neve.

10 Fammi sentire gioia e letizia: esulteranno le ossa che hai spezzato.

11 Distogli lo sguardo dai miei peccati, cancella tutte le mie colpe.

12 Crea in me, o Dio, un cuore puro, rinnova in me uno spirito saldo.

13 Non scacciarmi dalla tua presenza e non privarmi del tuo santo spirito.

14 Rendimi la gioia della tua salvezza, sostienimi con uno spirito generoso.

15 Insegnerò ai ribelli le tue vie e i peccatori a te ritorneranno.

16 Liberami dal sangue, o Dio, Dio mia salvezza: la mia lingua esalterà la tua giustizia.

17 Signore, apri le mie labbra e la mia bocca proclami la tua lode.

18 Tu non gradisci il sacrificio; se offro olocausti, tu non li accetti.

19 Uno spirito contrito è sacrificio a Dio; un cuore contrito e affranto tu, o Dio, non disprezzi.

20 Nella tua bontà fa' grazia a Sion, ricostruisci le mura di Gerusalemme.

21 Allora gradirai i sacrifici legittimi, l'olocausto e l'intera oblazione; allora immoleranno vittime sopra il tuo altare.

Note al testo

51,1 Grande supplica a Dio per il perdono, che la tradizione cristiana colloca tra i sette “salmi penitenziali” (vedi Sal 6). Ha il suo contesto nella liturgia penitenziale, celebrata nel tempio, che consisteva in accusa dei peccati, richiesta di perdono e offerta di un sacrificio di ringraziamento. Il titolo posto all’inizio (v. 1) attribuisce questo salmo al re Davide, pentito per aver peccato con Betsabea (2Sam 11-12), ma la sua composizione è forse da collocare in epoca più tardiva (forse nel VI sec.). I vv. 20-21 costituiscono probabilmente un’aggiunta posteriore, ambientata nel contesto della ricostruzione di Gerusalemme e del suo tempio, dopo l’esilio babilonese. 51,7 nella colpa io sono nato: allusione alla generale corruzione dell’uomo (vedi anche Gb 14,4). 51,9 issòpo: pianta aromatica, veniva usata per le

aspersioni nei riti di purificazione. 51,16 sangue: designa qui ogni genere di violenza, ma anche delitto e morte.

2022-07-27 16:37:00

Davide e Betsabea

https://www.bibbiaedu.it/CEI2008/at/2Sam/12/?sel=12,3

2 Samuele

121 Il Signore mandò il profeta Natan a Davide, e Natan andò da lui e gli disse: "Due uomini erano nella stessa città, uno ricco e l'altro povero. 2Il ricco aveva bestiame minuto e grosso in gran numero, 3mentre il povero non aveva nulla, se non una sola pecorella piccina, che egli aveva comprato. Essa era vissuta e cresciuta insieme con lui e con i figli, mangiando del suo pane, bevendo alla sua coppa e dormendo sul suo seno. Era per lui come una figlia. 4Un viandante arrivò dall'uomo ricco e questi, evitando di prendere dal suo bestiame minuto e grosso quanto era da servire al viaggiatore che era venuto da lui, prese la pecorella di quell'uomo povero e la servì all'uomo che era venuto da lui". 5Davide si adirò contro quell'uomo e disse a Natan: "Per la vita del Signore, chi ha fatto questo è degno di morte. 6Pagherà quattro volte il valore della pecora, per aver fatto una tal cosa e non averla evitata". 7Allora Natan disse a Davide: "Tu sei quell'uomo! Così dice il Signore, Dio d'Israele: "Io ti ho unto re d'Israele e ti ho liberato dalle mani di Saul, 8ti ho dato la casa del tuo padrone e ho messo nelle tue braccia le donne del tuo padrone, ti ho dato la casa d'Israele e di Giuda e, se questo fosse troppo poco, io vi aggiungerei anche altro. 9Perché dunque hai disprezzato la parola del Signore, facendo ciò che è male ai suoi occhi? Tu hai colpito di spada Uria l'Ittita, hai preso in moglie la moglie sua e lo hai ucciso con la spada degli Ammoniti. 10Ebbene, la spada non si allontanerà mai dalla tua casa, poiché tu mi hai disprezzato e hai preso in moglie la moglie di Uria l'Ittita". 11Così dice il Signore: "Ecco, io sto per suscitare contro di te il male dalla tua stessa casa; prenderò le tue mogli sotto i tuoi occhi per darle a un altro, che giacerà con loro alla luce di questo sole. 12Poiché tu l'hai fatto in segreto, ma io farò questo davanti a tutto Israele e alla luce del sole"". 13Allora Davide disse a Natan: "Ho peccato contro il Signore!". Natan rispose a Davide: "Il Signore ha rimosso il tuo peccato: tu non morirai. 14Tuttavia, poiché con quest'azione tu hai insultato il Signore, il figlio che ti è nato dovrà morire". 15Natan tornò a casa. Il Signore dunque colpì il bambino che la moglie di Uria aveva partorito a Davide e il bambino si ammalò gravemente. 16Davide allora fece suppliche a Dio per il bambino, si mise a digiunare e, quando rientrava per passare la notte, dormiva per terra. 17Gli anziani della sua casa insistevano presso di lui perché si alzasse da terra, ma egli non volle e non prese cibo con loro. 18Ora, il settimo giorno il bambino morì e i servi di Davide temevano di annunciargli che il bambino era morto, perché dicevano: "Ecco, quando il bambino era ancora vivo, noi gli abbiamo parlato e non ha ascoltato le nostre parole; come faremo ora a dirgli che il bambino è morto? Farà di peggio!". 19Ma Davide si accorse che i suoi servi bisbigliavano fra loro, comprese che il bambino era morto e disse ai suoi servi: "È morto il bambino?". Quelli risposero: "È morto". 20Allora Davide si alzò da terra, si lavò, si unse e cambiò le vesti; poi andò nella casa del Signore e si prostrò. Rientrato in casa, chiese che gli portassero del cibo e mangiò. 21I suoi servi gli dissero: "Che cosa fai? Per il bambino ancora vivo hai digiunato e pianto e, ora che è morto, ti alzi e mangi!". 22Egli rispose: "Quando il bambino era ancora vivo, digiunavo e piangevo, perché dicevo: "Chissà? Il

Signore avrà forse pietà di me e il bambino resterà vivo". 23Ma ora egli è morto: perché digiunare? Potrei forse farlo ritornare? Andrò io da lui, ma lui non tornerà da me!". 24Poi Davide consolò Betsabea sua moglie, andando da lei e giacendo con lei: così partorì un figlio, che egli chiamò Salomone. Il Signore lo amò 25e mandò il profeta Natan perché lo chiamasse Iedidià per ordine del Signore. 26Intanto Ioab assalì Rabbà degli Ammoniti, si impadronì della città regale 27e inviò messaggeri a Davide per dirgli: "Ho assalito Rabbà e mi sono già impadronito della città delle acque. 28Ora raduna il resto del popolo, accàmpati contro la città e prendila; altrimenti, se la prendessi io, porterebbe il mio nome". 29Davide radunò tutto il popolo, si mosse verso Rabbà, le diede battaglia e la occupò. 30Prese dalla testa di Milcom la corona, che pesava un talento d'oro e aveva una pietra preziosa; essa fu posta sulla testa di Davide. Egli ricavò dalla città un bottino molto grande. 31Ne fece uscire gli abitanti e li impiegò alle seghe, ai picconi di ferro e alle asce di ferro e li trasferì alle fornaci da mattoni; allo stesso modo trattò tutte le città degli Ammoniti. Poi Davide tornò a Gerusalemme con tutta la sua gente.

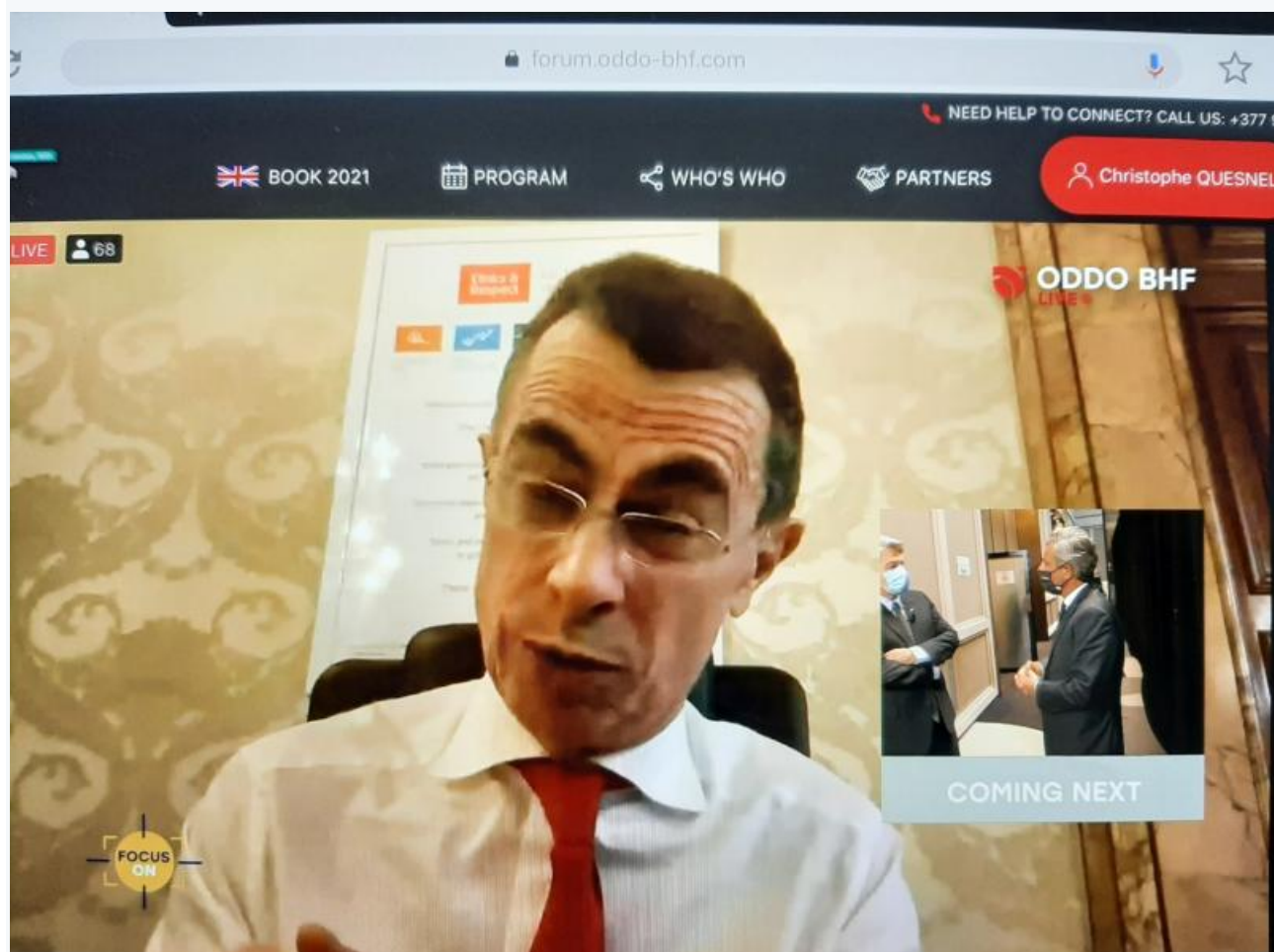
2022-07-27 18:10:56

letterina del tardo pomeriggio a JP

Sono stata a sdraiarmi un po' in giardino e a pensare a te in silenzio, guardando le piante ed il cielo. Soffia per dirmi che ci sei? Soffia per un trasferimento dati? In tal caso sappi che dalle 20 io vado a letto col computer e la rete si stacca da se, ma ieri sei stato bravo. Sono molto stupita per quell"eloquio", che non ho mai usato in vita mia…ma hai studiato l'italiano bene, amore mio? Io con il francese, per sentirti più vicino non ho fatto tanta strada, un anno da malandata è poco. Poi non lo parlavo con nessuno. Sarebbe bello poterci parlare in italiano, sennò va bene, ci arrangeremo. Farai come re Davide? Ti prego sì, erano una coppia stupenda lui e Betsabea. Adesso tuo parlo di una mia idea bizzarra che avevo elaborato nelle furia: Chiedere a Putin di entrare in Unione Europea…certo con qualche motivazione che ho scritto di furia su LinkedIn, ed ora sono un po' stremata. A me non sembra un'idea stupida, ed io sono idealista. I nostri non so che roba siano, 4 disperati…senza via di uscita. Se potessi chiederlo io a Putin lo farei, prima della guerra su Facebook riceveva messaggi, non mi rispose ma telefonò a Draghi il giorno dopo…parlavo dell'inno dell'italia, roba da partite di calcio…a me piace quello francese, idealista ad ampio spettro. Quando ci possiamo vedere? Non di notte, perchè chiudo la porta a chiave e mi entrano dalla porta finestra, tutto un viavai…poveretta me. Mai un attimo di pace. Dovrei essere da sola, la mattina mi vengono a controllare, a pranzo preparo, dopo dormo-come tutti, poi c'è sempre un viavai…te lo farò sapere quando sarò sola. Sappi come mi consolo:

Quando ho trovato questa ero esultante!

Tu mi piaci veramente tanto, per tutto testa cuore e fisico! Scherzo, sei una schiappetta secondo me ma mi fai ancora più tenerezza, e voglia di abbracciare ed essere abbracciata, e di coccole a più non posso. Forse mangi troppo poco e troppo male, ma se posso, ci penso io. Io purtroppo ho preso una taglia, ma che vuoi fare, la menopausa nella ciccia fa un po' di riserva di estrogeni, non mi abbuffo mai, mangio solo abbastanza voracemente come se ci facessi l'amore….sono sempre la prima a finire e digerisco benissimo! Mangiamo quasi sempre in casa per delusione: siamo più bravi noi. Alcune cose che si devono mangiare fuori sono 1-la pizza angelo ed il diavolo di Apo a Marostica 2-la crema di zucca con burrata ed i bigotti all'anitra del Belvedere a Bassano 3-Le pastine alla ricotta di

una pasticceria sulla Treviso mare ed i croissant 4-la bavarese al lampone della pasticceria chiurato a Marostica 5-la pallina di gelato fiordilatte in cono a porto santa margherita Per il resto cucino io. Cosa vuoi, sono delicata se non è buono sto subito male, sono riuscita a vomitare persino una pizza… Al lavoro mi mangio un panino, una specie di piadina prosciutto crudo e mozzarella, perchè ha tanto sale, e mi tira su. Mi è capitato di mangiare verso Trieste anni fa un panino S. Daniele e bufala: eccezionale, ma queste cosce le scelgo con gli occhi, non posso dare consigli, né dirti la stagionatura del S. Daniele. Adoro il caffè amaro, il peperoncino ed il budino creme caramel che mi fa la donna di mio fratello nel pomeriggio quando mi sveglio. Avevo visto che tu a Milano andavi a mangiarti un panino mozzarella e pomodoro…per un uomo è troppo poco. Vediamo se mi rispondi tu PS. Vorrei avere meno pancetta, però, chi se ne frega, quando starò bene mi riequilibrerò, io sono una che soffre anche così. Vado sempre a magiare il panino da sola, meglio soli che male accompagnati, un po' di silenzio non mi dispiace, e poi sono più contenta così. Fuori dalle ore di punta, magari verso le 11, 11.30, tanto per l'ora a cui mi sveglio io va più che bene Ma tu mi ami? Domanda del cazzo, secondo me è sì, ma è bello sentirselo dire. Io ti amo. Barbara

JULY 28, THURSDAY

2022-07-28 07:07:26

da amor di sant'Antonio 2020

tracce tematiche - BIBBIA Nel libro sacro dei cristiani, la Bibbia, l'aria, in tutte le sue declinazioni, è l'elemento naturale principalmente assimilabile allo Spirito di Dio. Il nome dello Spirito, nelle diverse lingue antiche (ebraico ruah, greco pneuma, latino spiritus) è un

nome comune desunto dai fenomeni naturali del vento e della respirazione. Esso evoca sia l’immagine cosmica del soffio divino il cui ritmo regola il movimento delle stagioni, sia l’effusione dello Spirito santo che vivifica i cuori. Antico Testamento Lo Spirito di Dio nell’Antico testamento non è ancora rivelato come una persona ma come forza divina che interviene nella storia e trasforma le personalità umane per renderle capaci di atti eccezionali destinati a dare concretezza alla volontà divina. I Giudici, i Re , gli stessi Profeti sono suscitati dallo Spirito di Dio; senza che se lo aspettino e senza poter apporre alcune resistenza, semplici figli di contadini come Sansone, Gedeone e Saul, vengono resi capaci di atti eccezionali di audacia o di forza, dotati di una personalità nuova in grado di compiere la missione indicata da Dio. La forza dinamica dello Spirito penetra nell’uomo: “Sansone scese con il padre e con la madre a Timna; quando furono giunti alle vigne di Timna, ecco un leone venirgli incontro ruggendo. Lo spirito del Signore lo investì e, senza niente in mano, squarciò il leone come si squarcia un capretto” (Gdc 14, 5-6). Quando Dio chiama Gedeone, perché liberi gli ebrei dalle continue invasioni dei madianiti, egli cosi risponde: "Signore mio, come salverò Israele? Ecco, la mia famiglia è fra le più povere di Manasse e io sono il più piccolo nella casa di mio padre" (Gdc 6,15). Il testo continua: "Ma lo spirito del Signore investì avvolse, come fa un vestito con chi lo porta Gedeone; egli suonò la tromba e gli Abiezeriti gli uomini del suo clan furono convocati per seguirlo" (Gdc 6,34). Così, la vittoria strepitosa che ne seguì fu l’opera dell'azione efficace dello Spirito. Anche il re in Isaia 11,2-5 sarà pieno dello spirito del Signore: 4 volte è nominato (per indicare la totalità); così egli comunicherà lo spirito: farà respirare nel timore del Signore, e il soffio/vento delle sue labbra emetterà sentenze giuste. In quest’esperienza dell’intervento dello Spirito di Dio nelle vicende dell’uomo rientra l’esperienza della parola dei profeti: “Mosè dunque uscì e riferì al popolo le parole del Signore; radunò settanta uomini tra gli anziani del popolo e li pose intorno alla tenda del convegno. Allora il Signore scese nella nube e gli parlò: prese lo spirito che era su di lui e lo infuse sui settanta anziani: quando lo spirito si fu posato su di essi, quelli profetizzarono, ma non lo fecero più in seguito. Intanto, due uomini, uno chiamato Eldad e l'altro Medad, erano rimasti nell'accampamento e lo spirito si posò su di essi; erano fra gli iscritti ma non erano usciti per andare alla tenda; si misero a profetizzare nell'accampamento” (Nm 11, 24-26). Uscito dall’Egitto, Mosé ricevette dal Signore le tavole della Legge, poi eresse il tabernacolo, la tenda del convegno sopra la quale si ferma la nube del Signore: “Allora la nuvola coprì la tenda di convegno, e la gloria del Signore riempì il tabernacolo. E Mosè non potè entrare nella tenda di convegno perché la nuvola si era posata sopra, e la gloria del Signore riempiva il tabernacolo. Durante tutti i loro viaggi, quando la nuvola si alzava dal tabernacolo, i figli d'Israele partivano; ma se la nuvola non si alzava, non partivano fino al giorno in cui si alzava. La nuvola del Signore infatti stava sul tabernacolo di giorno; e di notte vi stava un fuoco visibile a tutta la casa d'Israele durante tutti i loro viaggi” (Es 40, 34-38). Ruah è un termine che nel contesto biblico ha un ampio diagramma semantico col significato di vento, alito, soffio, spirito, vapore, fumo, respiro, esalazione, ecc. Però, anche se il campo semantico di ruah è molto esteso, può tuttavia essere ricondotto a due termini fondamentali, cioè al binomio vento/spirito - respiro/soffio"; da questi derivano gli effetti, ruah come "forza" e come "vita". 1- In un gran numero di passi biblici, ruah designa il vento che, misterioso com’è, appare come effetto immediato dell’azione di Dio. Nessuno vede il vento, però i suoi effetti sono impressionanti. Il vento spinge le nuvole, agita gli alberi. Quando è violento, è uragano (“Perciò dice il Signore Dio:

Con ira scatenerò un uragano, per la mia collera cadrà una pioggia torrenziale, nel mio furore per la distruzione cadrà grandine come pietre; demolirò il muro che avete intonacato di mota, lo atterrerò e le sue fondamenta rimarranno scoperte; esso crollerà e voi perirete insieme con esso e saprete che io sono il Signore" Ez 13,13-14), solleva il mare e può inabissare le navi ("Egli parlò e fece levare un vento burrascoso che sollevò i suoi flutti. Salivano fino al cielo, scendevano negli abissi; la loro anima languiva nell'affanno. Ondeggiavano e barcollavano come ubriachi, tutta la loro perizia era svanita", Sal 106, 25-27; "In alto mare ti condussero i tuoi rematori, ma il vento d'oriente ti ha travolto in mezzo ai mari" Ez 27,26; cfr. Giona 1,4-16: la tempesta che rende vana l'abilità dei marinai). Agli antichi il vento appariva come una potenza misteriosa, che Dio aveva a disposizione ("Tu stendi il cielo come una tenda, costruisci sulle acque la tua dimora, fai delle nubi il tuo carro, cammini sulle ali del vento; fai dei venti i tuoi messaggeri, delle fiamme guizzanti i tuoi ministri", Sal 103, 2-4). Lo si poteva chiamare il "soffio di Dio".

- In principio il "vento" di Dio aleggia sulle acque che sono sull'abisso rendendole feconde ("La terra era inanimata e vuota e le tenebre erano sulla faccia dell'abisso e lo Spirito di Dio aleggiava sulle acque" Gen 1,2) secondo altri: "un vento potente" o una immane tempesta (ruach 'elohim sta a indicare un superlativo) scuoteva le acque (cfr. anche Isaia 33,15-16 e Gioele 3). Una delle prime brezze della Bibbia è quella serale in cui Javeh passeggia nel paradiso terrestre subito dopo il peccato di Adamo ed Eva ("Poi udirono il Signore Dio che passeggiava nel giardino alla brezza del giorno e l'uomo con sua moglie si nascosero dal Signore Dio, in mezzo agli alberi del giardino", Gen 3, 😎. Si confrontino anche i seguenti passi: Cantico 2,17 e 4,6 + 4,16: vento e aromi; Qohelet 1,6: il vento che ritorna in direzione sud-nord. Per placare il Diluvio universale, Dio interviene con il suo spirito/vento: "Dio si ricordò di Noè, delle fiere e di tutti gli animali domestici che erano con lui nell'arca. Dio fece passare un vento sulla terra e le acque si abbassarono" (Gen 8,1). Un numero elevato di testi biblici si riferisce a ruah-vento descritto come una realtà misteriosa, che non ha autonomia in sé, ma dipende esclusivamente dal volere di Dio, il quale ne è l'origine e la fonte e ne dispone liberamente: «Egli fa salire le nubi dall'estremità della terra, produce le folgori per la pioggia e dalle sue riserve libera il vento (ruah)» (Ger 10,13). Il salmista esprime incanto e stupore per il grandioso scenario della creazione e celebra la maestà di Dio che «Cammina sulle ali del vento (ruah) e fa dei venti i suoi messaggeri» (Sal 104,4). Il profeta Amos eleva un canto alla trascendenza di Dio Creatore: «Ecco colui che forma i monti e crea i venti e cammina sulle alture della terra, Signore Dio degli eserciti è il suo nome» (Am 4,13); gli fa eco il profeta Isaia quando magnifica la grandezza di Dio: «Secca l'erba, il fiore appassisce quando il vento del Signore soffia su di essi» (Is 40,7). In particolare, "il vento orientale" che secca e distrugge: Giona dal vento della tempesta (1,4-16) al vento orientale che lo colpisce con il suo calore e gli infiamma la testa! (4,8, cfr. Sal 48,8: scolla o brucia le navi, cfr. il binomio fuoco e vento in Is 30,27-28). Ruah come vento fisico è assai frequente nei Salmi, ed è abituale in Giobbe. Secondo una antichissima convinzione molto diffusa nella cultura semitica, il vento era ritenuto come una realtà piena di mistero, una realtà inafferrabile, imprevedibile, invisibile, ma se ne avverte il passaggio e sono riscontrabili a occhio nudo i suoi effetti: il vento spira, sibila, agita le foglie, risponde il profumo nell'aria, spazza via le nubi e rende azzurro il cielo, piega i rami e sradica gli alberi. Ebbene, come il vento esiste e lo si avverte negli effetti, anche se è inspiegabile, così è

dello Spirito: esiste e opera, benché resti misteriosa la sua esistenza e la sua attività. Cfr. Giovanni 3,6-8: Spirito e vento non sai donde vengono (origine) né dove vanno (scopo). Gli uomini della Bibbia notano le direzioni del vento e mettono spesso in rapporto il vento - per la sua forza misteriosa, la sua origine inspiegabile e la sua suprema libertà di presenza e di azione - con l'agire di Dio, sempre efficace e imprevedibile. In questo senso, sono utili alcuni proverbi: la freccia ha una sua via nell'aria, ma non si vede, così la strada della barca nell'acqua (Prov 30,18 e Sap 5,9-11), mentre la speranza dell'empio è come pula, fumo o schiuma portati dal vento (Sap 5,14 e Sal 1,4). Ruah è quindi vento 😊 azione di Dio) creativo e distruttivo insieme. Così, per esempio, per rendere possibile il passaggio del Mar Rosso agli ebrei, "il Signore durante tutta la notte risospinse il mare con un forte vento d'oriente, rendendolo asciutto; le acque si divisero. Gli israeliti entrarono nel mare sull'asciutto..." (Es 14,21-22), e continuarono il cammino verso la terra della loro libertà. Nel capitolo successivo, gli stessi eventi vengono descritti in forma poetica e allora il soffio del vento d'oriente viene chiamato "il soffio delle narici" di Dio. Rivolgendosi a Dio, il poeta dice: "Al soffio delle tue narici si accumularono le acque . . . Soffiasti con il tuo soffio e il mare coprì i nemici" (lo stesso vento, come l'acqua, è distruttivo, Es 15, 8. 10). In Matteo 7,24-27 e parallelo in Luca: la casa costruita sulla roccia o sulla sabbia di fronte a vento e acqua. Così Gesù domina il vento e la tempesata (Mt 8,23- 27 e paralleli). Il vento/ruach di Dio non è solo potenza, è anche segno di intimità. Dio non tuona (Sal 29/28), al suo popolo parla in pace, e a Elia si manifesta come un "mormorio di vento leggero": "Che fai qui, Elia?». ... Gli fu detto: «Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore». Ecco, il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento ci fu un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il terremoto ci fu un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco ci fu il mormorio di un vento leggero" o"rumore di lieve silenzio" (I Re 19, 9,11-12); 2- Il secondo senso del termine ruah, come della sua traduzione latina spiritus, è soffio/respiro. Il soffio è la realtà più immateriale che percepiamo; non la si vede, è sottilissima; non è possibile afferrarla con le mani; sembra un niente, eppure ha un'importanza vitale; chi non respira non può vivere. Tra un uomo vivente e un uomo morto c'è questa differenza che il primo ha il soffio e l'altro non ce l'ha più. Di questo soffio l'uomo non è padrone, pur non potendone fare a meno, e muore quando questo soffio si spegne. La vita viene da Dio; il soffio dunque viene da Dio, che lo può anche riprendere ("Allora il Signore disse: «Il mio spirito non resterà sempre nell'uomo, perché egli è carne e la sua vita sarà di centoventi anni»" Gn 6,3) (cf. Sal 103, 29-30; Qoh 12,7). Da queste osservazioni sul soffio, si è arrivati a capire che la vita dipende da un principio spirituale, che è stato chiamato con la stessa parola ebraica ruah. Nell'Antico Testamento la ruah - soffio di Dio appare come la forza che fa vivere le creature, è il soffio di vita che dovunque passa genera vita, trasformando la desolata valle di ossa aride in esseri viventi: "Allora egli mi disse: Profetizza allo spirito, profetizza figlio d'uomo e di' allo spirito: Così dice il Signore, l'Eterno: Spirito, vieni dai quattro venti e soffia su questi uccisi, perché vivano, Così profetizzai come mi aveva comandato e lo spirito entrò in essi, e ritornarono in vita e si alzarono in piedi: erano un esercito grande, grandissimo ... e metterò in voi il mio Spirito e voi vivrete, e vi porrò sulla vostra terra; allora riconoscerete che io, l'Eterno, ho parlato e ho portato a compimento la cosa, dice l'Eterno" (Ezechiele 37:9-10,14). Impossibile non ricordare la creazione di Adamo: il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue

narici un alito di vita e l’uomo divenne un essere vivente (“allora il Signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente” Gn 2,7). Dio respira / soffia il "respiro di vita" (ruah) nella terra per creare il primo essere umano. Anima vuol dire in tutte le lingue indoeuropee "soffio vitale" (inanime, il suo contrario: "senza soffio vitale, morto, vuoto, senza peso, senza vita"). Anima viene dal sumero: "an, ani" è il "Dio del cielo", mentre la particella "im" vuol dire "vento, soffio". L'uomo ha un'anima perché lo Spirito lo abita. L'uomo è soffiato da Dio e per questo esiste. Il giorno in cui esalerà il suo ultimo re-spiro morirà a questa vita per diventare solo spirito. La religiosità sapienziale biblica riconosce la totale dipendenza della creatura dal Creatore soprattutto nella dinamica del respiro. È proprio ciò che ricorda il personaggio Eliu, con drammatica tensione, al martoriato Giobbe: «Se egli richiamasse il suo spirito e a sé ritraesse il suo soffio, ogni carne morirebbe all'istante e l'uomo ritornerebbe in polvere» (Gb 34,14-15). In qualunque momento Dio può sottrarre all'uomo il respiro e immediatamente si bloccherebbe il ciclo vita-morte: «Se togli il respiro muoiono e ritornano nella polvere, mandi il tuo spirito e sono creati» (Sal 104,29-30). Il Vangelo è attento a insegnare questa verità decisiva, proprio nel momento in cui descrive la morte di Cristo in croce: Gesù prima china la testa e poi spira, letteralmente: "consegna il suo spirito" (“E Gesù, avendo di nuovo gridato con gran voce, rese lo spirito” Matteo 27, 50-53). E' esattamente il contrario di quanto avviene abitualmente: un morente prima spira e poi la testa si abbatte sul suo petto. Ma Gesù no. Da tutto il contesto, è chiaro l'insegnamento che l'evangelista Giovanni vuol dare: ai piedi della Croce c'è la Chiesa che ama Gesù (ci sono Maria, il discepolo prediletto e le donne che non lo hanno mai abbandonato) ed è su di essa che Gesù fa scendere il suo ultimo respiro, muore perché dona il suo respiro. Un’ultima riflessione sul significato di ruah: nella Bibbia, nel libro dei Proverbi, ci si imbatte in una sorprendente espressione: l'autore afferma che il soffio vitale che è nell'uomo, è come una "Lampada di Dio": «Il soffio dell'uomo è una fiaccola del Signore che scruta tutti i segreti recessi del cuore» (Pr 20,27). Il dono del "soffio", dunque, non solo fa dell'uomo la creatura più straordinaria del creato, ma gli permette di scrutare se stesso alla luce di questa singolare lampada di Dio. È la lucerna dell'autocoscienza di cui sono privi gli altri esseri, è la capacità di introspezione che permette di scoprire la giusta norma di vita e di attuarla nel vivere quotidiano. Fuori di metafora, nel Libro dei Proverbi, si ha una rappresentazione dell’autocoscienza, della capacità di conoscersi e di giudicarsi, dell’introspezione e dell’intuizione e, in ultima analisi, della moralità, del saper scegliere tra bene e male. Nuovo Testamento Essendo lo Spirito Santo il “senza volto”, l’inafferrabile, l’imprevedibile, come abbiamo visto, nella Bibbia (sia nell’Antico sia nel Nuovo testamento) si tenta di descrivere la sua opera, la sua azione, i suoi effetti attraverso una grande varietà di immagini: la voce di un angelo, il movimento del vento impetuoso o leggero, l’ombra della nube, il volo della colomba… E’ la voce dell’angelo Gabriele ad annunciare a Maria la futura gravidanza. I due Vangeli dell'infanzia di Gesù concordano nell'affermare che Gesù fu concepito nel seno di Maria per opera dello Spirito Santo. Matteo lo dice espressamente (Mt 1,18.23). In Luca l'angelo annuncia che la potenza dell'Altissimo stenderà la sua ombra su Maria: “L'angelo le rispose: «Lo Spirito Santo verrà su di te e la potenza dell'Altissimo ti coprirà dell'ombra sua; perciò, anche colui che nascerà sarà chiamato Santo, Figlio di Dio” (Lc 1,35). Dopo essere stato battezzato da Giovanni Battista lo Spirito Santo scende dal cielo sottoforma di una colomba: “Gesù uscì dall'acqua: ed ecco, si aprirono i cieli ed egli

vide lo Spirito di Dio scendere come una colomba e venire su di lui. Ed ecco una voce dal cielo che disse: «Questi è il Figlio mio prediletto, nel quale mi sono compiaciuto» (Matteo 3, 16). Dopo il battesimo Gesù viene condotto nel deserto dallo Spirito, dove subirà l'umiliazione delle tentazioni: "Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano e fu condotto dallo Spirito nel deserto dove, per quaranta giorni, fu tentato dal diavolo" (Lc 4,1). L'ultimo respiro di Gesù sulla croce è il momento in cui lo Spirito Santo viene donato all'umanità ("E Gesù, avendo di nuovo gridato con gran voce, rese lo spirito" Matteo 27, 50-53). La scena riceve una conferma quando Gesù incontra i suoi discepoli nel Cenacolo e li trova irrigiditi, impauriti, timidi come se non avessero nemmeno fiato per vivere. Cristo si avvicina e li saluta: "Pace a voi!". Poi alita su di loro e dice: "Ricevete lo Spirito Santo, a chi rimetterete i peccati saranno rimessi e a chi non li rimetterete resteranno non rimessi" (Giovanni 20,19-23). Il Risorto respira sui suoi discepoli, ripetendo quasi il gesto del Creatore, e dona loro la possibilità di vivere una vita nuova. Quando gli apostoli parleranno dell'identità cristiana diranno: "Dio ha mandato nei nostri cuori il respiro del Figlio che in noi grida: "Abbà! Padre!" (Gal 4,6); e affermeranno che in ciò consiste tutta la loro preghiera, una preghiera ininterrotta e sostanziale come l'atto del respirare. Nella narrazione che Luca fa della Pentecoste descrive la presenza dello Spirito nel Cenacolo di Gerusalemme come un vento impetuoso: " Quando il giorno della Pentecoste giunse, tutti erano insieme nello stesso luogo. Improvvisamente si fece dal cielo un suono come di vento impetuoso che soffia, e riempì tutta la casa dov'essi erano seduti. Apparvero loro delle lingue come di fuoco che si dividevano e se ne posò una su ciascuno di loro." (At 2, 1-3). Ma già Gesù, nel dialogo notturno con Nicodemo, un capo dei giudei, si era riferito al vento per annunciargli una nuova nascita dall'Alto: "Il vento soffia dove vuole e ne senti la voce, ma non sai da dove viene e dove va: così è di chiunque è nato dallo Spirito" (Gv 3,7-8). Aria e Parola La Bibbia mette spesso in parallelo la parola e il soffio ("Percuoterà il violento con la verga della sua bocca,e con il soffio delle sue labbra farà morire l'empio", Is 11, 4), o la parola e lo spirito. Grazie al soffio, la parola si propaga; dal soffio essa prende forza e dinamismo. Il Salmo 32 (v. 6) applica questo parallelismo all'evento primordiale della creazione e dice: "Dalla parola del Signore furono fatti i cieli, dal soffio della sua bocca ogni loro schiera . . .", Dio infatti attua la creazione mediante il suo Verbo, cioè mediante la sua Parola. La parola è intrisa di potere, e l'aria ne è l'elemento dominante. Nel Libro del Siracide, lo Spirito è il respiro che dà voce all'ineffabile Parola di Dio che viene definita "voce che spezza i cedri del Libano, che travolge le querce e scuote il deserto" (Sl 29/28); essa interviene con forza su Abramo che sta per offrire in sacrificio al Signore suo figlio Isacco (Gen 22). Dopo che Giovanni battista ha battezzato Gesù, il vangelo dice che si udì la voce del Padre: "Ecco una voce dal cielo che disse: «Questi è il mio Figlio prediletto, nel quale mi sono compiaciuto»" (Mt 3,17); voce che in Marco e Luca s'indirizza non alla folla come in Matteo, ma a Gesù stesso: "Tu sei il mio Figlio prediletto, in te mi sono compiaciuto" (Mc 1,11; Lc 3,22). Respirazione e preghiera Per un credente respirare è invocare la vita; respirare è il dono che Dio fa all'uomo minuto per minuto da quella prima volta che lo ha creato. L'alito di Dio ha fatto presa nei polmoni dell'uomo, ingenerandovi quel 'va e vieni' del fiato che è la respirazione. L'uomo rimarrà vivo finché la radice del soffio di Dio non sarà strappata dai suoi polmoni. Così ha cominciato a vivere il primo uomo e così ognuno di noi comincia a vivere appena esce dal mistero del grembo materno. Per ogni uomo vivere significa accogliere e conservare in sé questo divino respiro, morire

significa che Dio se lo è ripreso. Se si studia la storia della Chiesa e della preghiera, come veniva vissuta già dai primi monaci in Oriente e come viene vissuta ancora oggi in molte comunità religiose, ci si accorge che il problema della respirazione è considerato fondamentale. S. Antonio abate usava salutare i suoi compagni nel deserto, dicendo loro: "Respirate Cristo!". I primi monaci avevano inventato una formula di preghiera brevissima: "Signore Gesù, abbi pietà di me peccatore", e la formula, mille volte ripetuta, doveva accompagnare il ritmo della respirazione. S. Ignazio insegnava nei suoi Esercizi: "Bisogna chiudere gli occhi per guardare Gesù nel proprio cuore, e mormorare le parole del Pater, sulla misura del proprio respiro". E nei salmi si trova sempre, a metà del versetto, un asterisco che avverte: "Qui devi respirare", e quel respiro fa parte della preghiera. Ma non si tratta solo di indicazioni "tecniche". Nella Bibbia il discorso sul respiro dell'uomo è spesso strettamente legato al discorso sullo Spirito Santo.

2022-07-28 07:07:58

7 dono dello Spirito Santo

I doni dello Spirito Santo sono regali che lui ci fa per affinarci di più a sé. Troviamo questi doni enumerati nel Libro del profeta Isaia al capitolo 11 dove parlando del Messia che verrà il profeta dice che sarà ricoperto dello Spirito del Signore che è spirito di Sapienza ecc…

E' interessante notare che nell'originale ebraico erano nominati solo sei doni, mancava la pietà, quando invece è stata preparata la versione greca chiamata dei 70 (circa un secolo prima di Cristo), essi introdussero anche la pietà perché nella lingua greca il termine timore di Dio non rendeva la pienezza di significati del corrispondente ebraico.

I 7 doni ci sono dati perché nello Spirito Santo portiamo frutti, noi che ora siamo innestati nella vite vera. I frutti dello Spirito santo li conosciamo da Galati 5,22-23.

Nella sequenza allo Spirito Santo diciamo: "Senza il tuo spirito non c'è nulla nell'uomo senza colpa". Il Signore vuole darci questi doni ma tocca a noi aprirci. Gv 7,37: "Chi ha sete venga a me e beva, chi crede in me, fiumi di acqua viva sgorgheranno dal suo seno. E diceva questo riferendosi allo Spirito Santo". Abbiamo dunque la certezza di questi doni.

Sapienza: E' l'esperienza gioiosa delle realtà soprannaturali. Ci da una conoscenza di Dio che non passa dalla conoscenza delle cose ma dalla condivisione della sua stessa vita. E' fondamentale nella vita Cristiana, Risponde alle nostre esigenze di felicità. In Sapienza 8 abbiamo la sposa che offre tutte le gioie dell'intimità con Dio. E' la gioia degli Apostoli dopo la Pentecoste. E' l'anticipazione del Paradiso.

Sap. 7,24-27 "Lei penetra in tutte le cose in virtù della sua purezza. E' un aura del Dio potente e una pura effusione della gloria dell'Altissimo. Lei può tutto e rinnova tutto mentre lei rimane intatta. Passando in anime sante di ogni età produce amici di Dio e profeti".

Sap. 9,10 "Mandami la tua sapienza che sia con me e lavori con me perché io conosca ciò che piace a te.

Mt. 5,13-16 Voi siete il sale della terra e la luce del mondo. La vostra luce deve risplendere di fronte agli altri, essi devono vedere le vostre opere buone e rendere gloria al Padre dei cieli.

La gente si sente attratta dal "Sapiente" perché sa che non è solo conoscenza quella che riceve ma stile di vita, capacità di approfondire le cose, provocazione ai valori veri della vita. Il sapiente capisce l'animo, le attese le speranze di chi gli sta di fronte.

Il sapiente non si allinea alle mode ma sa andare contro corrente e provocare la massa.

Un ragazzo ha visto una ragazza cento volte, ed essa era una delle tante, bruttina e noiosa. Ad un certo punto si innamora di essa e vede tutto in modo diverso, gode di averla vicina, tutto l'affascina in lei, cerca tutti i modi per stare con lei. Questo è l'effetto della fede in noi quando è arricchita dalla sapienza. Da questa nuova esperienza di Dio scaturisce anche un modo nuovo di vedere e valutare la vita e le cose. L'anima vede le cose con gli occhi di Dio e le valuta come le valuta Dio.

Frutto della sapienza è la contemplazione.

Intelletto: E' la risposta al bisogno di conoscenza e verità. Ci fa comprendere in maniera chiara quello che la luce della fede ci fa comprendere in maniera crepuscolare. Nell'ultima cena Gesù dice: "Vi ho detto queste cose ma il Padre vi manderà lo Spirito Santo che vi insegnerà ogni cosa". E' indispensabile nell'Evangelizzazione e nella catechesi, sia per chi parla che per chi ascolta. Fa capire in profondità la Parola di Dio e fa gustare la bellezza delle realtà rivelate.

Sal 119,104 "Attraverso i tuoi precetti io guadagno l'intelletto per cui odio le vie false".

Pensate a tutti i dogmi della fede. "Ti ringrazio Padre perché hai tenuto nascoste queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli".

Il dono dell'intelletto coinvolge non solo la mente ma anche il cuore, la volontà, la passione, e persino l'azione.

Per gli antichi Ebrei della Bibbia, sede dell'Intelletto non è il cervello ma il cuore perché la conoscenza che si raggiunge col cuore è più profonda di quella fredda del cervello.

Non è puro calcolo, ma adesione. Intelletto, da intus legere. Chi conosce con l'intelletto non si ferma all'esteriorità e al momento ma sa cogliere le conseguenze delle cose e accettarle. L'intelletto è strettamente legato alla fortezza che gli darà la capacità di portare avanti le scelte.

Altra caratteristica dell'intelletto è quella di saper fare unità tra i diversi aspetti della fede.

Chi vive di intelletto sa che la vita è sempre un misto di vittorie e sconfitte, gioie e dolori. Si arriva a capire il modo di agire di Dio che è diverso dal nostro.

E' un dono indispensabile quando si legge la Bibbia. Frutto dell'intelletto è la profezia.

Consiglio: Offre un discernimento intuitivo e sicuro nelle scelte che facciamo per conoscere la volontà di Dio. Pensate alla scelta vocazionale. Accresce la virtù della Prudenza. Fa sì che le nostre azioni siano degne di Dio; ci fa agire sempre per la gloria di Dio.

Mt 6,25-34 "Quando pregate non fate come i pagani... quando digiunate ... quando fate l'elemosina ..." "Guardate i Gigli del campo e gli uccelli del cielo".

Qui si va al di là delle scelte legate solo ai doveri morali. Di per sé non si tratta di scegliere di seguire delle regole, quello è scontato. Non si tratta di scegliere tra un bene e un male, quello è scontato. Si tratta di scelte più impegnative che ci avvicinano a Dio.

Però è anche vero che al giorno d'oggi sorgono molteplici problematiche nuove per le quali non è più sufficiente applicare le regole vecchie alla lettera. Ad esempio tutte le problematiche dell'etica medica e scientifica.

Inoltre oggi è sempre più forte la problematica innalzata dall'incontro della società occidentale sempre più in crisi di valori religiosi e le culture diverse, per cui anche i valori tradizionali sembrano perdere o cambiare significato. Cosa vuol dire libertà, rispetto della vita, famiglia, ecc.? Fino a che punto il pluralismo è valore e non confusione? Dobbiamo ripartire da Babele per arrivare alla Pentecoste dove la diversità delle lingue scaturisce dall'unità dello Spirito.

Naturalmente fondamento del consiglio è l'esperienza e siccome qui si parla di consiglio come dono di Dio è necessario far esperienza di Dio sia nella preghiera che nella coerenza di vita. Primo dovere di ogni consigliere è pregare.

Frutto del consiglio è soprattutto la riscoperta della propria vocazione e di quella degli altri: il così detto discernimento spirituale.

Fortezza: Ci abilita a sopportare fatiche e sofferenze ma anche ad affrontare tentazioni e difficoltà. E' lo spirito dei martiri, di coloro che sono ammalati da tempo e offrono queste sofferenze. Solo un amore grande riesce a superare tutte le difficoltà. "Non ci spaventino le prove o i dolori, a chi ama, Dio moltiplica i dolori. E' dai dolori più grandi che sorgono le gioie più grandi". "Vivere, palpitare, morire ai piedi della croce o in cima alla croce". "Non domandiamo a Cristo che ci liberi dalle croci, sarebbe la nostra rovina, domandiamo che ce le aumenti, e ci dia la capacità di portarle con gioia con lui". (Don Orione).

Sir. 2,1 "Quando vieni a servire il Signore preparati per le prove. Sii retto di cuore e forte, non ti smarrire nel tempo dell'avversità".

Sal 46 "Dio è per noi rifugio e forza, aiuto sempre vicino nelle angosce".

Mt 10, 16-33 "Vi mando come pecore in mezzo ai lupi. ... Non preoccupatevi di cosa e come dovete dire, vi sarà suggerito in quel momento. Non sarete infatti voi a parlare ma lo Spirito del Padre".

La troviamo sia tra le virtù cardinali che tra i doni dello Sp. S. Alla virtù si riferisce l'azione decisa della persona, al dono si riferisce la capacità di farsi guidare e plasmare dallo Sp. S. nonostante le difficoltà. Il dono è quindi la completezza della virtù stessa.

Si ha di fronte il bene, con l'intelletto e il consiglio si sono fatte le scelte, ora si tratta di portarle a termine, di essere fedeli.

Si esprime più nella fedeltà del quotidiano anche se può arrivare alla grandezza del martirio.

E’ necessaria contro lo scoraggiamento, le tentazioni, l’egoismo, ma è necessaria anche nel cammino spirituale di santificazione, ne sono prova le così dette notti oscure attraverso le quali passarono i grandi mistici.

Frutto della fortezza è la gioia interiore.

Scienza: Dell’intelletto abbiamo detto che ci fa intuire le verità, la scienza ci da la capacità di vedere le cose come le vede Dio. Fa sì che possiamo vedere sempre tutte le creature con gli occhi della fede. Fa percepire con sensibilità viva la presenza del Creatore nelle creature e la presenza di Gesù in tutti gli uomini. E’ alla base della santità perché ci pone sempre alla presenza del Signore.

Sal 49 "L’uomo nella prosperità non comprende è come gli animali che periscono. ... Ma Dio potrà riscattarmi, mi strapperà dalla mano della morte. Se vedi un uomo arricchirsi non temere, se aumenta la gloria della sua casa. Quando muore con sé non porta nulla".

Mc 12, 38-40 Guardatevi dagli scribi che amano passeggiare ...

Mc 12, 41-44 L’obolo della vedova.

Qui si rivolge il sapere umano che il dono della scienza sa cogliere e porre all’interno della scala di valori di Dio.

E’ capacità di conoscere e capire le cose e di usarle per il bene, per incamminarsi verso Dio. E’ un sapere che non può essere appreso solo sui libri ma diventa affinità con la materia, diventa vita.

In una cultura sempre più laica e atea che vuol escludere Dio perché di lui non ci sono prove scientifiche, la scienza si rilancia come strumento di cammino verso Dio, dando la capacità alla conoscenza umana di fare il salto verso l’assoluto e accettare quello che non possiamo comprendere. E’ quindi strettamente collegata con la Fede. Fa capire la limitatezza del sapere umano. E’ il dono dei filosofi cristiani, ma, più in generale di tutte le scuole cristiane.

Frutti della scienza sono ammirazione, stupore e riflessione.

Pietà: Ci fa sperimentare la tenerezza del Padre e ci fa sentire figli prediletti. "Come un bimbo sereno in braccio alla madre". Ci da il senso della Divina Provvidenza, che riconosce che siamo figli di Dio e che lui provvede a tutto. "Il Signore non turba mai la pace dei suoi Figli se non per darne una maggiore" (Don Orione). E’ la forza del pentimento dei peccati. E’ l’amore dei figli verso il Padre. Esempio è Enea che fugge da Troia portando in spalle il padre.

Os. 11, 3-4 "Gli ho insegnato a camminare, l’ho tirato su fino alla mia guancia e mi sono chinato su di lui per dargli il mio cibo".

Gal 4,6 "E’ lui che ci sussurra di dire Padre".

Lo spirito di pietà ci introduce nell’intimità della famiglia trinitaria.

Sap 12,20-22 "Se hai punito con riguardo e indulgenza i nemici dei tuoi figli concedendo loro tempo di ravvedersi, con quanta più attenzione lo fai coi figli della promessa? Mentre dunque ci correggi colpisci i nemici perché riflettiamo e speriamo nella tua misericordia".

E' un dono che coinvolge volontà, azione, sentimenti delle persone. E' una sensibilità del cuore, di quel cuore di carne che Dio ha messo al posto del cuore di pietra. Diventa così importante perché prepara il terreno per tutti gli altri doni. E' cuore capace di ascoltare la parola del Signore e far sì che diventi impulso per le azioni.

Insegna a desiderare come Dio desidera. L'uomo diventa figlio di Dio e impara a dire con confidenza e umiltà: Abbà, Padre.

Da questo cuore convertito che si slancia verso Dio nasce la preghiera.

Questo rapporto con Dio ha conseguenza anche sul nostro rapporto con gli uomini. Ci fa sentire vicini agli altri, fratelli. Sensibili, senza sentirsi migliori perché la pietà porta sempre con sé l'umiltà.

Frutti della pietà sono la preghiera e la solidarietà.

Timore di Dio: Non è paura, ma il riconoscere la santità e la trascendenza, la maestà di Dio. E' il santo che cantiamo ogni giorno a Messa (Is 6,1). Rende vivo il valore di Dio nella nostra vita, ci fa coscienti della sua presenza e ci fa dispiacere di far qualcosa contro di Lui. Adorazione, lode, ringraziamento partono da qui.

Sir 1,9-18 "Il timore del Signore è gloria e vanto. ... Per chi teme Dio andrà bene alla fine. ... Principio della sapienza è il timore del Signore. Pienezza della sapienza è il Timore del Signore. Corona della sapienza è il timore del Signore. Radice della sapienza è il timore del Signore."

Sal 25 Chi è l'uomo che teme Dio? Gli indica il cammino da seguire. Il Signore si rivela a chi lo teme, gli fa conoscere la sua alleanza. Vedi la mia miseria e la mia pena e perdona tutti i miei peccati".

Mt 24 essere pronti per la venuta del Signore (Discorso escatologico)..

Non è la paura e non è neanche in contrasto con l'amore. Esso è prima di tutto rispetto, riconoscimento della sua grandezza, fiducia nella sua giustizia.

E' il monito profetico che ci invita fortemente a non fare compromessi col male. Con la giustizia di Dio non si scherza.

E' un riconoscere che i suoi pensieri non sono i nostri pensieri, le sue vie non sono le nostre vie.

In continuazione l'AT ci invita a temere Dio. E' però un riconoscerlo Padre. E' timore filiale intriso di affetto, è più un non voler rattristarlo col nostro comportamento sbagliato che non un temerne il castigo.

Frutto del Timore del Signore è la coerenza

2022-07-28 08:06:38

Discorso della montagna

IL DISCORSO SUL MONTE (5,1-7,29) Vangelo secondo Matteo 5 5,1-12 Le beatitudini3047 – 1Vedendo le folle, Gesù salì sul monte: si pose a sedere e si avvicinarono a lui i suoi discepoli.3048 2Si mise a parlare e insegnava loro dicendo: 3«Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli.3049 4Beati quelli che sono nel pianto, perché saranno consolati.3050 5Beati i miti, perché avranno in eredità la terra.3051 6Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati.3052 7Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia. 8Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio.3053 9Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio. 10Beati i perseguitati per la giustizia, perché di essi è il regno dei cieli. 11Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. 12Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli. Così infatti perseguitarono i profeti che furono prima di voi.3054 3055 5,13-16 Sale della terra, luce del mondo3056 – 13Voi siete il sale della terra; ma se il sale perde il sapore, con che cosa lo si renderà salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dalla gente. 14Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città che sta sopra un monte, 15né si accende una lampada per metterla sotto il moggio, ma sul candelabro, e così fa luce a tutti quelli che sono nella casa.3057 16Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli. 5,17-20 La Legge e il suo compimento3058 – 17Non crediate che io sia venuto ad abolire la Legge o i Profeti; non sono venuto ad abolire, ma a dare pieno compimento.3059 18In verità io vi dico: finché non siano passati il cielo e la terra, non passerà un solo iota o un solo trattino della Legge, senza che tutto sia avvenuto.3060 19Chi dunque trasgredirà uno solo di questi minimi precetti e insegnerà agli altri a fare altrettanto, sarà considerato minimo nel regno dei cieli. Chi invece li osserverà e li insegnerà, sarà considerato grande nel regno dei cieli. 20Io vi dico infatti: se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli.3061 5,21-26 Collera e riconciliazione3062 – 21Avete inteso che fu detto agli antichi: Non ucciderai; chi avrà ucciso dovrà essere sottoposto al giudizio. 22Ma io vi dico: chiunque si adira con il proprio fratello dovrà essere sottoposto al giudizio. Chi poi dice al fratello: "Stupido", dovrà essere sottoposto al sinedrio; e chi gli dice: "Pazzo", sarà destinato al fuoco della Geènna.3063 23Se dunque tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, 24lascia lì il tuo dono davanti all'altare, va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono. 25Mettiti presto d'accordo con il tuo avversario mentre sei in cammino con lui, perché l'avversario non ti consegni al giudice e il giudice alla guardia, e tu venga gettato in prigione. 26In verità io ti dico: non uscirai di là finché non avrai pagato fino all'ultimo spicciolo! 5,27-32 Adulterio e fedeltà – 27Avete inteso che fu detto: Non commetterai adulterio.3064 28Ma io vi dico: chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel proprio cuore.3065 29Se il tuo occhio destro ti è motivo di scandalo, cavalo e gettalo via da te: ti conviene infatti perdere una delle tue membra, piuttosto che tutto il tuo corpo venga gettato nella Geènna. 30E se la tua mano destra ti è motivo di scandalo, tagliala e gettala via da te: ti conviene infatti perdere una delle tue membra, piuttosto che tutto il tuo corpo vada a finire nella Geènna.3066 31Fu pure detto: "Chi ripudia la propria moglie, le dia l'atto del ripudio".3067 32Ma io vi dico: chiunque ripudia la propria moglie, eccetto il caso di unione illegittima, la espone all'adulterio, e chiunque sposa una ripudiata, commette adulterio.3068 5,33-37 Sì, sì; no, no – 33Avete

anche inteso che fu detto agli antichi: "Non giurerai il falso, ma adempirai verso il Signore i tuoi giuramenti". 34Ma io vi dico: non giurate affatto, né per il cielo, perché è il trono di Dio, 35né per la terra, perché è lo sgabello dei suoi piedi, né per Gerusalemme, perché è la città del grande Re.3069 36Non giurare neppure per la tua testa, perché non hai il potere di rendere bianco o nero un solo capello. 37Sia invece il vostro parlare: "Sì, sì", "No, no"; il di più viene dal Maligno. 5,38-48 Vendetta, perdono, amore3070 – 38Avete inteso che fu detto: Occhio per occhio e dente per dente. 39Ma io vi dico di non opporvi al malvagio; anzi, se uno ti dà uno schiaffo sulla guancia destra, tu pórgigli anche l'altra, 40e a chi vuole portarti in tribunale e toglierti la tunica, tu lascia anche il mantello. 41E se uno ti costringerà ad accompagnarlo per un miglio, tu con lui fanne due. 42Da' a chi ti chiede, e a chi desidera da te un prestito non voltare le spalle.3071 43Avete inteso che fu detto: Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico.3072 44Ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano, 45affinché siate figli del Padre vostro che è nei cieli; egli fa sorgere il suo sole sui cattivi e sui buoni, e fa piovere sui giusti e sugli ingiusti. 46Infatti, se amate quelli che vi amano, quale ricompensa ne avete? Non fanno così anche i pubblicani?3073 47E se date il saluto soltanto ai vostri fratelli, che cosa fate di straordinario? Non fanno così anche i pagani? 48Voi, dunque, siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste. Vangelo secondo Matteo 6 6,1-4 Elemosina – 1State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli. 2Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.3074 3Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, 4perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. 6,5-15 Preghiera – 5E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. 6Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.3075 7Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. 8Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate. 9Voi dunque pregate così:

Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome,3076 10venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra. 11Dacci oggi il nostro pane quotidiano, 12e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,3077 13e non abbandonarci alla tentazione, ma liberaci dal male.3078 14Se voi infatti perdonerete agli altri le loro colpe, il Padre vostro che è nei cieli perdonerà anche a voi; 15ma se voi non perdonerete agli altri, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe.

6,16-18 Digiuno – 16E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipocriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. 17Invece, quando tu digiuni, profùmati la testa e làvati il volto, 18perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. 6,19-34 Non preoccupatevi3079 – 19Non accumulate per voi tesori sulla terra, dove tarma e ruggine consumano e dove ladri

scassìnano e rubano; 20accumulate invece per voi tesori in cielo, dove né tarma né ruggine consumano e dove ladri non scassìnano e non rubano. 21Perché, dov'è il tuo tesoro, là sarà anche il tuo cuore. 22La lampada del corpo è l'occhio; perciò, se il tuo occhio è semplice, tutto il tuo corpo sarà luminoso; 23ma se il tuo occhio è cattivo, tutto il tuo corpo sarà tenebroso. Se dunque la luce che è in te è tenebra, quanto grande sarà la tenebra! 24Nessuno può servire due padroni, perché o odierà l'uno e amerà l'altro, oppure si affezionerà all'uno e disprezzerà l'altro. Non potete servire Dio e la ricchezza.3080 25Perciò io vi dico: non preoccupatevi per la vostra vita, di quello che mangerete o berrete, né per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita non vale forse più del cibo e il corpo più del vestito? 26Guardate gli uccelli del cielo: non séminano e non mietono, né raccolgono nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non valete forse più di loro? 27E chi di voi, per quanto si preoccupi, può allungare anche di poco la propria vita? 28E per il vestito, perché vi preoccupate? Osservate come crescono i gigli del campo: non faticano e non filano. 29Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. 30Ora, se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani si getta nel forno, non farà molto di più per voi, gente di poca fede? 31Non preoccupatevi dunque dicendo: "Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo?". 32Di tutte queste cose vanno in cerca i pagani. Il Padre vostro celeste, infatti, sa che ne avete bisogno. 33Cercate invece, anzitutto, il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta.3081 34Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso. A ciascun giorno basta la sua pena. Vangelo secondo Matteo 7 7,1-6 Non giudicare3082 – 1Non giudicate, per non essere giudicati;3083 2perché con il giudizio con il quale giudicate sarete giudicati voi e con la misura con la quale misurate sarà misurato a voi. 3Perché guardi la pagliuzza che è nell'occhio del tuo fratello, e non ti accorgi della trave che è nel tuo occhio? 4O come dirai al tuo fratello: "Lascia che tolga la pagliuzza dal tuo occhio", mentre nel tuo occhio c'è la trave? 5Ipocrita! Togli prima la trave dal tuo occhio e allora ci vedrai bene per togliere la pagliuzza dall'occhio del tuo fratello. 6Non date le cose sante ai cani e non gettate le vostre perle davanti ai porci, perché non le calpestino con le loro zampe e poi si voltino per sbranarvi.3084 7,7-14 Entrate per la porta stretta3085 – 7Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. 8Perché chiunque chiede riceve, e chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto. 9Chi di voi, al figlio che gli chiede un pane, darà una pietra? 10E se gli chiede un pesce, gli darà una serpe? 11Se voi, dunque, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che gliele chiedono! 12Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro: questa infatti è la Legge e i Profeti.3086 13Entrate per la porta stretta, perché larga è la porta e spaziosa la via che conduce alla perdizione, e molti sono quelli che vi entrano. 14Quanto stretta è la porta e angusta la via che conduce alla vita, e pochi sono quelli che la trovano! 7,15-23 Falsi profeti e falsi discepoli3087 – 15Guardatevi dai falsi profeti, che vengono a voi in veste di pecore, ma dentro sono lupi rapaci! 16Dai loro frutti li riconoscerete. Si raccoglie forse uva dagli spini, o fichi dai rovi? 17Così ogni albero buono produce frutti buoni e ogni albero cattivo produce frutti cattivi; 18un albero buono non può produrre frutti cattivi, né un albero cattivo produrre frutti buoni. 19Ogni albero che non dà buon frutto viene tagliato e gettato nel fuoco. 20Dai loro frutti dunque li riconoscerete. 21Non chiunque mi dice: "Signore, Signore", entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli.

22In quel giorno molti mi diranno: “Signore, Signore, non abbiamo forse profetato nel tuo nome? E nel tuo nome non abbiamo forse scacciato demòni? E nel tuo nome non abbiamo forse compiuto molti prodigi?”.3088 23Ma allora io dichiarerò loro: “Non vi ho mai conosciuti. Allontanatevi da me, voi che operate l’iniquità!”.3089 7,24-29 La casa sulla roccia3090 – 24Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, sarà simile a un uomo saggio, che ha costruito la sua casa sulla roccia. 25Cadde la pioggia, straripararono i fiumi, soffiarono i venti e si abbatterono su quella casa, ma essa non cadde, perché era fondata sulla roccia. 26Chiunque ascolta queste mie parole e non le mette in pratica, sarà simile a un uomo stolto, che ha costruito la sua casa sulla sabbia. 27Cadde la pioggia, straripararono i fiumi, soffiarono i venti e si abbatterono su quella casa, ed essa cadde e la sua rovina fu grande». 28Quando Gesù ebbe terminato questi discorsi, le folle erano stupite del suo insegnamento:3091 29egli infatti insegnava loro come uno che ha autorità, e non come i loro scribi.3092

CEI Conferenza Episcopale Italiana. La Sacra Bibbia CEI 2008 (Italian Edition) (p.2256). Edimedia. Edizione del Kindle.

2022-07-28 08:17:05

papa e Santo

Preghiera allo Spirito Santo /SS Trinità

Vieni, o Spirito Santo, e dà a noi

un cuore nuovo, che ravvivi in noi tutti i doni da te ricevuti

con la gioia di essere Cristiani,

un cuore nuovo sempre giovane e lieto.

Vieni, o Spirito Santo, e dà a noi

un cuore puro, allenato ad amare Dio,

un cuore puro, che non conosca il male

se non per definirlo,

per combatterlo e per fuggirlo;

un cuore puro, come quello di un fanciullo, capace di entusiasmarsi e di trepidare.

Vieni, o Spirito Santo, e dà a noi

un cuore grande, aperto alla tua silenziosa e potente parola ispiratrice,

e chiuso ad ogni meschina ambizione,

un cuore grande e forte ad amare tutti,

a tutti servire, con tutti soffrire,

un cuore grande, forte,

solo beato di palpitare col cuore di Dio.

2022-07-28 08:17:05 papa e Santo Paolo VI`

Mi liberò dalla mia tortura giovanile di avere una testa che concepiva sia il bene sia il male, come tutti gli umani che non siano degli "ingenui".

Il mio cuore è beato di palpitare anche con quello del mio uomo, segno del grande amore di Dio, sia di palpitare con l'universo, così adesso vi liberiamo tutti noi, preti compresi. Che questa sia la mia preghiera di Esorcismo.

Vieni Santo Spirito (Sequenza di Pentecoste)

Vieni, Santo Spirito, manda a noi dal cielo un raggio della tua luce.

Vieni padre dei poveri, vieni datore dei doni, vieni, luce dei cuori.

Consolatore perfetto, ospite dolce dell'anima, dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo, nella calura, riparo, nel pianto conforto.

O luce beatissima, invadi nell'intimo il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza, nulla è nell'uomo, nulla senza colpa.

Lava ciò che è sordido, bagna ciò che è arido, sana ciò che sanguina.

Piega ciò che è rigido, scalda ciò che è gelido, sana ciò ch'è sviato.

Dona ai tuoi fedeli che solo in te confidano i tuoi santi doni.

Dona virtù e premio, dona morte santa, dona gioia eterna. Amen.
2022-07-28 08:43:13

preghiere alla Madonna
Mira il tuo popolo

Mira il tuo popolo o bella Signora che pien di giubilo oggi Ti onora. Anch'io festevole corro al tuo piè: O Santa Vergine Prega per me (bis) Il pietosissimo tuo dolce cuore, egli è rifugio al peccatore. Tesori e grazie racchiude in sé O Santa Vergine prega per me (bis) In questa misera valle infelice tutti ti invocano soccorritrice, Questo bel titolo conviene a te: O Santa Vergine prega per me (bis) Dal vasto oceano propizia stella Ti veggo splendere sempre più bella. Al porto guidami per tua mercè: O Santa Vergine Prega per me (bis) Pietosa mostrati coll'alma mia madre dei miseri Santa Maria Madre più tenera di te non v'è; O Santa Vergine prega per me (bis) A me rivolgiti con dolce viso, regina amabile del Paradiso. Te potentissima l'eterno fe': O Santa Vergine prega per me (bis) Nel più terribile estremo agone fammi tu vincere Il rio dragone: Propizio rendimi Il sommo Re; O Santa Vegine prega per me (bis)
2022-07-28 10:21:33

yogananda
Paramahansa Yogananda è noto soprattutto per aver cercato di riunificare la religiosità orientale induista con quella cristiana occidentale, presentando gli insegnamenti della sua dottrina in forma di scienza, utilizzando un linguaggio idoneo all'epoca contemporanea.14 Il nucleo dei suoi insegnamenti è costituito dal Kriyā Yoga («yoga dell'azione»),2 ossia una tecnica di meditazione basata sul respiro, il cui aspetto per l'appunto «scientifico» è dato dalla possibilità che essa offre non solo di conoscere Dio ma di poterlo realizzare concretamente.11

JULY 29, FRIDAY

2022-07-29 14:42:25

sono ancora stanca

e come fanno tutti mi riposo ancora un po'

JULY 30, SATURDAY

2022-07-30 04:12:18

ho fatto molte cose

questa settimana anche col mio hacker gentile JP ? Finchè non veedo non credo, il web è una cosa pericolosa ed io sono letteralmente imbottita di farmaci che sembro un automa....direi puttosto che per fare cose normali devo spostare montafigne, e non è per niente bello. Poive grazie Dio , Piove! Forse mi sono svegliata perchè sentivo il tempo, adesso me lo godo 5 minuti...

Si va male a scrivere a letto, andrei meglio slla mia scrivania, e mi sento pure la testa vagamente dissestata dai farmaci: ieri solito litio, 3 latuda 37 a cena e 4 largactil, credo sia la dose massima +30 gocce di en. Il positivo di ieri è che c'è stata una telefonata di mio fratello allo psichiatra, che ha parlato con me e gli ho detto che continuano a molestarmi psicologicamente, a controllarmi giono e notte, dove, dato che chiuso a chiave la camera, mi entrano dalla porta finestra del terrazzo e mi fanno le loro scenate mettendomi in forte disagio e tensione...ho proposto che loro facessero della psicoterapia, lui ha detto loro cge devono lasciarmi stare quando sono così. Avevano pure minacciato di portarmi a Bassano ed io ho detto che ci vadano loro che io da casa mia, cioè qui non mi sarei spostata, che tanto all'ospedale mi davano la stessa roba. Speriamo continuino a farsi gli affaracci loro e ad udìsare nei miei confronti un po' di buona educazione e rispetto. Di JP o qualsivoglia hacker romantico, non ne farò parola nemmeno con lo psichiatra, sennò penseranno sia pazza. Peut etre, ma è un nobile pazzia, si vede che andare così deve...ti voglio a voler vedere una persona da anni, dall'essertene quasi innamorata ed averci una "relazione telematica criptica" penso di averne di sangue freddo e nervi saldi, mica faccio del male a nessuno. Poi con tutti questi farmaci che mettono il tuo cervello a travisare la realtà. Oh come vorrei poterci avere un rapporto normale, tipo, botta e risposta, che un po' è così anche adesso ma è tutto molto misterioso, il che a volte fa paura.

AUGUST 1, MONDAY

2022-08-01 08:39:29

cerco di fare qualcosa di doveroso

vado sullo sdraietto a leggere il Corano, perchè sono persa nel mio mondo. Sto facendo il bucato e devo ancora lavarmi il viso...sono proprio nel mio mondo...

2022-08-01 11:28:00

ho fatto shopping

di quel che mi serviva, perchè lo sdraietto se l'era accaparrato mio fratello come il solito. Ho preso il tavolo da esterno che si è rotto, e così possiamo usare le sedie belle della mia scrivania, che occupano solo spazio nello sgabuzzino e che sono pure molto comode e belle. Poi ho preso un po' di biancheria per la casa, che a me piace curata, mentre alla mia combriccola meno impegnativo è meglio è. Ho preso una tovaglia di lino delle tovagliette (a bassano le ho) e dei portatovaglioli di mio gusto perchè se c'è una cosa che non sopporto è continuare a veder girare tovaglioli di carta. Sono 4 argentati, di bella sagoma,

però non personalizzabili, così ho preso da Etsy due fiori di legno diversi da infilare. Ho comperato dei fiori di seta nuovi per il vaso di papà. Ho visto del velo da sposa rosato, che mi piaceva molto, ho salvato la ricerca ed un giorno lo comprerò per il cucinino a bassano, dove ho lì da mesi quello secco, che perde i pezzi. Veniva quasi 9 euro a ramoscello, e ne vendevano minimo 24...bisogna anche saper ragionare... Jean Pierre merita questo ed altro, come lo merito io, solo che qui dentro c'è la bolgia che la pensa diversamente. A casa a Bassano sono ben fornita. Così il mio pensiero è stato sempre con lui e per lui...è stato un po' come averlo vicino. Ah ho preso anche l'orologio radiocomandato per la sala da pranzo a bassano, ch quello che ho consuma moltissimo e ossida tutti i contatti, per cui mi ha stufato da un pezzo. L'unica cosa che mi consola è guardare vetrine virtuali, ma sono le 11.25 e tra poco la bolgia si raduna per pranzo. Vedremo cosa vogliono...probabilmente pasta vedura formaggio e pane-che è finito e non ho nessuna voglia di andarlo a comprare, faccio la gnorri. Cosa guardo? una newsletter vale l'altra

2022-08-01 18:14:49

lettera al Dr. Zonta

Caro Dr. Zonta,

150+600 litio mattino, 600litio sera Sera 3 latuda 37, 4 largactil da 25, 30 gocce en, ovviamente le mie dosi di ormoni tiroidei. Ultima litiemia con questa terapia 0.99. Prendo sempre che gli omega 3

Il pomeriggio faccio un piccolo pisolino , max h14, la sera crollo a picco ed ho qualche intervallino, un po' sonnacchioso, ma con l'esigenza di fare qualcosa, anche solo ascoltare una canzone. Sveglia alla solita ora, ma è pure caldo e poltrisco un po' di più.

Aspetti caratteriali: dopo che lei ha parlato a mia mamma, mamma e fratello non mi fanno più gli assalti notturni dalla porta del terrazzo che tengo aperta, meno male perchè la cosa mi dava molta irritazione.

Sono veramente stufa di averli intorno, oramai sono mesi che fanno tutti vita da spiaggia, e seminano le loro cose ovunque…a me il disordine da molto fastidio. Io con loro non ho mai avuto un rapporto profondo, come lo avevo con mio papà, fatto di comprensione e rispetto. Sono la mia famiglia, è brutto da dire ma non vedo l'ora che se ne vadano e che mi lascino un po' vivere la mia vita in santa pace, la mia vita qui non è una goliardia come la loro.

Io devo sottostare a tutte le regole folli che impongono su dove si mettono le cose-per lo più in ordine sparso, nessuno si preoccupa di niente, non posso vivere come vorrei, né usare la lavastoviglie né il tovagliolo di stoffa. Se le tovagliette sono sporche non le vede nessuno, e dovrei essere dietro di loro a tirare su quello che seminano. Fanno i piatti. I pasti ci si aiuta un po' ma toccano per lo più a me e a mia mamma. Odio tanta noncuranza e la loro voglia di avere ragione.

Io sinceramente ho bisogno di starmene da sola a casa mia, di ferie ne hanno fatte abbastanza tutti quanti. Io ho le mie cose, il mio lavoro, i miei pensieri sacrosanti che non ho nessuna intenzione di condividere con loro. Sono solo miei. Ho voglia di mettere in ordine e pulire, di non trovare sempre lo sdraietto occupato, o o sgabuzzino in condizioni infernali (una volta ho persino bestemmiato). Questa è casa mia, ho fatto anche troppo per loro,

adesso basta, ho bisogno di ritrovare me stessa ed una certa piacevolezza nel vivere, e sì, anche silenzio ed armonia.

Domani torniamo, dopodomani ho la visita con lei, poi torno a porto da sola, a respirare. Si vede che questa è una mia tappa evolutiva. Imprevedibilmente ma è successo. Sono arrivata a saturazione.

Il lavoro per il momento per cause tecniche è stato spostato a fine agosto e faccio ricerca spontanea a tema libero, lecita ed approvata CNR e dall'istituto. Talvolta cazzeggio, e a tutti da fastidio perchè vengono a controllarmi.

Mio fratello mi ha dato molto fastidio perchè è venuto a controllarmi il computer acceso sul tavolo, e questo non lo ritengo rispetto del mio privato. Io nei loro confronti non sono così. Mi ha urtato i nervi parecchio. Ho finito le pulizie giorni fa ed è peggio di prima. Stanotte ho avuto un attacco di dissenteria ed in bagno sul rotolo c'erano tre foglietti di carta, e nel mobiletto non ce ne era. Ma dico porca puttana, se vedete che sta finendo la carta mettetene un rotolo sul mobiletto, che ce ne è al piano di sotto, poteva succedervi anche a voi!

Satura è poco. E loro serafici, che se c'è un problema tipo il tavolo rotto-l'ho comprato su amazon stamattina, criticata da tutto il popolo e tra loro che si dicevano di parlare con la banca per sapere delle mie spese…tra di loro.

Sa una cosa li odio, ne sa un'altra divento più protettiva verso me stessa, gli lascio fare le vacanze un'altranno, ma la stagione se la scordano. Io ho 4 soldi, li misi tutti qui per vivere in pace, anche per far felice la mia famiglia ma sono un branco di ingrati, sebbene la spesa la facciano loro. Io mi sento una loro cosa, una povera menomata senza diritti e voleri. Nessuno pensa di compiacermi, con amore per la casa per esempio, troppa noncuranza. Io non sono libera di essere me stessa. Io a differenza loro non ho tanto bisogno di parlare, quelli mi fanno andare il cortisolo alle stelle, e questo mio isolamento è legittima difesa. Non mi sento cattiva, ma adesso "è ora che basta". Loro hanno l'idea che sono qui a fare i badanti a me, per farmi un piacere.

A presto,

Barbara

2022-08-01 18:56:37

adesso devi accettare la mia decisione

Diego, Se ti dico queste cose non puoi farmi ricoverare. Gli psicofarmaci sono già al massimo. Per favore non fare storie e accetta la mia decisione. Ritieniti libero da me, perchè sono io che lo voglio lo voglio categoricamente ed assolutamente. Non voglio dare spiegazioni, ne hai avute a trafile negli anni, che non hai mai accettato. Il bene che ti voglio resta, ci si potrà ancora vedere, certo, ma le cose voglio che siano chiare. Le tue cose che ho qui te le darò, idem vale per bassano. Non parlarne alla mia famiglia perchè farebbe di tutto per farmi arretrare sui miei passi provocandomi ulteriore sofferenza che non sono più in grado di sopportare. Me ne starò finalmente un periodo da sola, perchè ho bisogno di stare da sola con me stessa ed i miei sentimenti, solo miei. Barbara

2022-08-01 19:15:34

Dr. Zonta 2, non dica

Ai miei quello che le ho detto perchè ci resterebbero male, se riesce faccia loro capire che ci possono essere momenti di introspezione nella vita di una persona, e che io e lei coi farmaci ed i sintomi andiamo molto d'accordo-io la ascolto. Ho solo tanto tanto bisogno di ritrovare me stessa e di solitudine sana Barbara

AUGUST 2, TUESDAY

2022-08-02 06:21:59

stamattina si torna a bassano

il 3 ritorno, finalmente sola. Ieri mi ha fatto bene scrivere quelle cose poco carine allo psichiatra, qualcosa dentro di me sta evolvendo per istinto di sopravvivenza. Quel subconscio che da anni, quando va bene, mi tira su alle 4 di mattina era lì che urlava, ed io lo assecondavo, ma con traduzione sommaria. Sentivo sì che c'era della sofferenza e che dovevo alzarmi immediatamente...prendere tabacco e caffè, e poi scrivere, quando ho cominciato poco più di un anno fa, sul reflection, prima ho sempre avuto agende, che sono più difficili da consultare. Stanotte, dopo tutto il tempo che ho passato con JP ieri, ho preso sonno chimico immediado ed avuto solo un microrisveglio. Io quell'uomo lo amo anche se non l'ho mai incontrato in carne ed ossa. Nel mio fragile carattere avrei anche l'anno scorso voluto che mi liberasse di Diego, quest'anno l'ho fatto io, avevo bisogno che qualcuno che mi venisse a salvare da questa relazione in cui da subito sono stata intrappolata letteralmente-l'amicizia c'è-se penso alle pizze, ai gelati, alle escursioni in montagna, ma a letto la cosa non è mai andata bene ad essere sincera...avrei sempre voluto scappare. Poi ero contenta di vederlo contento, certo sì. E chi non lo sarebbe stato? Ho voglia di dimenticare. Quante bugie mi sono raccontata per andare aventi, in buona fede, per il mio buon cuore. Certo una volta non mi ha fatto male, ma la volta dopo era già tornato tutto come prima. Il mio fantasma romantico, che io chiamo JP, tanto per prudenza, lo sento vicino al mio cuore, alla mia anima, alla mia sensibilità ed intelligenza, e curiosità del mondo. Vorrei poterlo stringere a me, penso che se me lo trovassi davanti da qualche parte non lo riuscirei ad evitare, dopo avegli detto solo ciao, finalmente sei qui da me. Magari nasconderei la testa sotto la sua ascella. Se è lui, per fare quello che fa con me, non mi rifiuterebbe, facendo finta che fosse arrivata una pazza ad aggredirlo...sarei disposta anche a questo, ma sarebbe l'ultima volta, io la crudeltà non la sopporto. Fantasma mio, vieni a trovarmi quando sarò sola, dimmi dove e quando, non so se ti va a genio venire a casa mia, se vuoi in un battibaleno una giornata pulisco e metto in ordine, fatti capire...so che sei capace. Nel primo inverno, quello in cui ti chiesi disperatamente di sposarmi in chiesa, parlai con lo psichiatra e don Gaetano, che mi dissero che in rete era pieno di truffatori...a me veniva da piangere, e per uscire dal vortice ho portato il computer da Carlo che ha lavorato con me giorni. Io non sono una fanatica di computer ed informata di tanti espedienti, lo uso per quel che mi serve e cerco di avere quello e basta...ho imparato che c'è l'anydesk, che è una gran bella cosa, che il cloud è pericoloso per i malintenzionati...il mio è benintenzionato e che faccia pure, purchè mi stia vicino. All'inizio della nostra "stroia" ero molto spaventata ma dicevo "è lui", e una sera, al TG di sopra mia mamma mi ha chiamato e detto: "vieni a vedere chi c'è!", io non ho fatto in tempo, e mi ha detto "è un bell'uomo", figurati se bada te...e chi c'era allora con me? "Piove amore, Piove!"

2022-08-02 18:33:46

tinta ai capelli

Jean Pierre

Sono tremante,

Non per il freddo, mi tremano tutti i muscoli delle braccia…non puoi farti aspettare ancora per molto, ti prego. Sono 6 anni che "ci conosciamo", dal 2016. Mi fai vedere la sposa cadavere, è dolcissima, e triste, ma non pretendo questo, ho bisogno di un abbraccio. SE dopo che ci saremo conosciuti ci sarà ancora affinità (io ho paura, te lo dico di vederti di persona, ma non posso più farne a meno)se tu vorrai io sarò quando vuoi tu, la tua "sposa cadavere"…ho ancora quelle due fedi con la scatola consumata che avevo preso la prima volta che i nostri computer ci hanno fatto incontrare…ah sai chissà se vanno bene, io ad occhio e croce presi un diametro 18 per entrambi, ma sono deliziose. Le porto domani quando ritorno a Porto. Ma onde evitare di "comprare a scatola chiusa" ti direi che le fedi ce le possiamo scambiare da soli, magari dopo aver passato la notte assieme…la vedo dura di andare a dormire da un'altra parte, magari sto solo abbracciata a te, questo sì. Il resto se deve venire verrà. Magari mangiamo un gelato nel pomeriggio a porto, magari la sera la pizza al Terrazzamare…la pizza mi fa perdere le paure, se vuoi. Ah, sai che dai jeans sento che sto dimagrendo? Miracoli dell'amore, mi si stanno sistemando gli ormoni, senza la ginnastica spartana. Ah ho sentito Rossella che è in ferie tutto agosto e mi ha detto che fa lezione online anche personalizzata ma che prima deve vedere uno o due volte la persona dal vivo per valutare la postura, non è una cosa impossibile da farsi. Magari ti porto l'astuccio con le penne mie di Venezia,e anche il braccialetto che è lì dall'anno scorso. Se di giacca porti il 48 ci proviamo ti porto quella in velluto che portai per Sant'antonio, ed anche i pantaloni, che ti dovrebbero andare bene…poi i frati che non potevano accaparrarsi certe cose me le restituirono, perchè quando mi chiesero se dovevano darli ai poveri mi misi a piangere come una disperata. Vediamo se stai bene.

Io mi porterò un po' di biancheria da casa, ohimè, tutta in 4D, forse mi potrebbe andare bene. La prima volta che ci vediamo mi metto il completino "del Belvedere", comunque ne prenderò un po' di carini, un camicia da notte carina-sbarazzina, che è l'unica che mi viene in mente estiva, una vestaglia? Con questo caldo? Boh, peut etre, magari piove. Devo prendere i sandali neri che non trovo più, i più belli li ho a porto, mai usati, anzi no, quelli sono a casa. Ma non prevedo di mettermi cose particolari, devo perdere una taglia, le ho messe nell'armadio dei ricordi. Mi faccio bastare quello che ho già a Porto.

Come vengo ad incontrarti? Con lo stato d'animo e paurosa come sono vengo con le bermuda di jeans preferite ed una camicia di pizzo bianca, i sandali Birkenstock, che stamattina non trovavo, o quelli bianchi con un po' di tacco…sì così ho la bella borsa bianca da abbinare.

La camicia da notte più bella va per quando mi avrei consumato d'amore un po' la pancia. E ti assicuro che andrà giù, non del tutto, c'era anche alla stagione alpinistica 2015, un pochino, ma le gambe erano una favola, che quando me le sono viste in foto non credevo ai miei occhi: fare salite è un ottimo esercizio, così come camminare sul lungomare la mattina presto, il cortisolo va giù (ormone dello stress) che è quello che fa ingrassare.

Ah, mi è venuto in mente che ho una seconda camicia da notte utile…poi ho un completo con vestaglietta, ma non la prima sera, non bisogna essere pieni di insicurezza-non l'ho mai

messo ma quando lo comprai dissi alla mia amica Vanuska, commessa che me lo tirò fuori: “questo è un investimento”!

Che ridere quella volta, continuavo a ricaricare la prepagata da safari, finche un bel giorno mi telefonarono da Unicredit dicendomi che mi avrebbero regalato 10 euro se caricavo l’app sul telefonino….rido…eri tu?

Ed una volta molti anni fa feci la prima iscrizione a playing for a Change, forse la seconda, la carta non funzionava, mi chiamarono subito da Milano e mi chiesero se fossi io…certo” Transazione eseguita.

Pensavo anche ad un’altra cosa…se vuoi la tua sposa scheletro o cadavere che sia, magari andiamo dagli assistenti sociali e diventi ti il mio amministratore di sostegno (non per darmi soldi ma perchè li spenda bene io i miei), forse devo parlare col giudice, ma un passo alla volta, prima devo diventare la tua sposa cadavere… Adesso fumo e vado a lavarmi i capelli.

Con amore, Tua Barbara

PS. Quando mi sveglio di soprassalto e sto male devo proprio dire che era il mio inconsci/subconscio che piangeva…con te non mi succede
2022-08-02 19:24:18

idea

Jean Pierre,

Sono da mamma, al suo appartamento al piano terra dove ho vissuto e lavorato io per assistere papà più di 10 anni (dormiva sopra “il mio studio” e sentivo tutto, alle 10 lo tiravo giù dal letto, lo lavavo, vestivo cambiavo poi lui scendeva in giardino, tornava su per pranzo, dormiva e alle 16 ritornava giù. Non mi ha mai permesso di fargli la doccia, a quello ci pensavano mamma e fratello. Mia mamma non sopportava di accudirlo, perchè non accettava il suo degrado psico-fisico, ed urlava dicendogli di fare le cose che lui non era in grado di mettere in pratica, non tanto per una questione fisica, ma cerebrale…la odiavo, lei fa cos’ anche con me quando sto male. Lei e mio papà non si sono mai capiti…lei era di una grande intelligenza pratica, volenterosa, buona, ma non era la donna per lui. Papà Ha cercato di fare di me quella donna che avrebbe voluto per sé con l’insegnamento, anche rigido, direi molto rigido. Su di me per apprezzamenti fisici non ha mai osato alzare lo sguardo, me lo ricordo bene. Mia mamma avrebbe dovuto sposare un suo amico di infanzia-gioventù, da quel che ne capisco io, ma lei era troppo orgogliosa perchè nella famiglia di Alberto studiavano tutti, lui medicina, russo, chitarra classica, a casa di mia mamma nessuno, pensati che per allevare i fratelli e fare le pulizie di casa le permisero la 4 elementare. Mio papà apprezzava, anche in demenza, la testa delle donne, una punta di orgoglio e dignità, ma mia mamma era troppo brava e bella e lui ci cascò. Adesso che dal 2016 mamma è vedova Alberto ha ricominciato a venirla a trovare, anche lui ha combinato un matrimonio sbagliato in gioventù ed è ancora lì a 87 anni che rimpiange mia mamma. Oh Dio se quei due potessero stare assieme! Ma lui non è vedovo, ma dorme con la moglie in camere separate…

Devo lasciarti, mi chiamano a fare da mangiare

Un bacio, amore mio

2022-08-02 20:35:54

amore mio

Ho pensato che la cosa meno peggio sia andare alla suite del san Giorgio. La terrazza è bella, i lettini affiancati e possiamo tenerci le mani e godere di un bel panorama verde e c'è pure la piscinetta idromassaggio. Per il resto non mi guardo intorno, voglio stare solo vicina a te, e a casa mia la prima volta no, mi sentirei tesa. Voglio avere la testa vuota di eventi passati. Mi basta stare con te, e che ci sia il caffè! E che io possa fumare in terrazza almeno. Oh amore, quanto mi manchi, cuore mio…

Stasera visto che domani guido ed ho intenzione di darci un taglio i sonniferi non li prendo, che dormo lo stesso e non mi rincoglionisco.

Preparando la cena ho detto a mia mamma che ha molto male al ginocchio, che il 10 agosto abbiamo la visita dal luminare a Verona, e che il prima possibile si faccia l'intervento di sostituzione dell protesi, ebbene io sarò favorevole. La seguirò con il chirurgo, sarò ad assisterla all'ospedale per l'intervento, ma che mai e poi mai la seguirò nella riabilitazione, c'è mio fratello, e sono uguali, in cassaintegrazione e che quindi ci pensi lui a portarle la biancheria pulita etc. Io devo lavorare. Le parti difficili me le prendo io la routine delego, sennò molto bruscamente le ho detto di pagarsi qualcuno, che papà le ha dato questa possibilità. Io non ce la faccio, con lei no. Vorrebbe che le facessi io le pulizie alla sua casa che sarà oltre 400m2 ed io ad un certo punto ho iniziato a rifiutarmi. Ho fatto solo i lavori che non erano in grado di fare le signore delle pulizie, cioè sistemare la cantina museo interrata di mio papà, con tutti i suoi cimeli di guerra: non è mai stata così bella, ho pulito pure le bottiglie della cantina…ho lavorato 2o 3 giorni dalle 5 di mattina alle 8 di sera. Non ci va nessuno, s non mamma e Pio per il vino e l'olio, il sugo di pomodoro e la marmellata, per 20 anni è a posto.

AUGUST 3, WEDNESDAY

2022-08-03 08:57:25

aguzzini conviventi

Caro Dr. Zonta

Ieri sono tornata in macchina da Porto, con mia mamma e la gatta ed il mio navigatore che non era in accordo con quello di mio fratello, che mi precedeva. Tutti avevano sempre qualcosa da ridire, mentre la gatta continuava a piangere e mia mamma a brontolare. Secondo mio fratello ho guidato male, secondo me no, a livello di riflessi, so cosa significhi altrimenti. Loro sono adirati con me perchè gentilmente ho fatto capire loro che avevo bisogno di stare da sola, e loro dopo aver insistito che non sarei stata capace neanche di farmi da mangiare, e notare che ne preparo per tutti che stanno a farci i loro porci comodi mentre io sono alla scrivania, senza che le chieda mai niente, se non di spreparare la tavola.

Io comunque oggi voglio andarmi a godere un po' di meritata serenità, e per non saper né leggere né scrivere ieri sera non ho preso i 100 mg di largactil. Ho dormito serena e bene, pregustando oggi ed i giorni successivi, il mio subconscio non mi ha tirato su alle 4 di mattina a sfogare sofferenze, che , nemmeno il largactil combatte. Ho comunque preso 30 en coricatami.

Ieri sera mentre dormivo mio fratello d'accordo con mia mamma, che è tal quale mi hanno portato via le chiavi della macchina ed hanno loro pure il doppione, l'ho sentito in camera mentre stava già uscendo e gli chiesi cosa mi avesse preso….nulla

Non li sopporto più, ho veramente bisogno di andarmene e recuperare me stessa. Mi fanno sentire disabile. Vogliono venire entrambi alla visita e la scongiuro, per l'amor di Dio di convincerli a lasciarmi andare per la mia strada. Mi sembra di comportarmi in maniera responsabile. Mi pare di avere a che fare con dei manigoldi.

Pensavo stanotte, se mi sposo possiamo chiedere che mio marito diventi amministratore di sostegno? Io mio fratello non lo voglio più. Questo è stato un pensiero della notte, non v'è marito, ma questo pensiero l'ho fatto. Penso che un marito avrebbe la priorità su un fratello. Quando avrò marito, dovesse succedere, non penso di fare feste ma mi sposerò nel segreto, ho pure il prete, vabbè non pensi che io stia vaneggiando ho un prete amico che mi ha aiutato un anno con le Sacre scritture, e sarebbe giusto semmai dovessi sposarmi, che lo facesse lui. Quando prendevo haldol ero io stessa che non volevo guidare, adesso mi sento bene ed in grado di affrontare in pace il viaggio, senza mamme e gatti al seguito, navigatori isterici e dover stare a culo ad una macchina. Si pensi che continuavano a chiamare mia mamma e a dirle che dovevo stare più distante, e avevo più di 10 metri, è stato il viaggio più snervante ed umiliante della mia vita. Io, a mie spese ho imparato bene a rispettare le distanze di sicurezza.

Mi protegga se può, lei lo sa che se sto male glielo dico e non sono in ipertimia, ho comprato solo il tavolo da giardino (rotto con lamentazione continua di mia mamma, che avevo i nervi a fior di pelle e lei che continuava ad inciamparsi-due gambe rotte…"e poi questo dove lo mettiamo"? -nell'immondizia e non andava bene nemmeno questa soluzione. Per me ho comprato 4 tovaglioli di lino, due fiori di legno, due portatovaglioli di metallo, ed un mazzo di fiori di seta per papà, non mi sembra di essere folgorata, pregustavo la mia libertà ed appagamento estetico. Cavolo pago per tutti, loro comprano da mangiare, avrò pure il diritto di godermi casa mia dopo che hanno fatto ferie da maggio in qua, non ho mai chiesto loro un centesimo, manca poco gli faccio pure la serva -non faccio i piatti, lo sa, loro non vogliono usare la lavastoviglie per farmi risparmiare corrente elettrica, cavoli loro, io la corrente la pago volentieri, e la uso con criterio. Io pulisco le toilette per tutti, ma non che me ne siano un granché grati. Se lasciassi il loro bagno come lo lasciano loro si accorgerebbero. Io ho il mio bagno, nel sottoscala, salgo solo per fare la doccia.

Mi sono sfogata e per l'ennesima volta non lasci che mi tolgano l'aria, non ce la faccio più, davvero

A dopo Barbara

2022-08-03 12:31:57

brutte notizie

Jean Pierre,

Lo psichiatra vista singolarmente mi ha trovato bene. Poi sono entrati mio fratello e mia mamma e si è scatenato il putiferio: non mi lasciano usare la macchina. Ho detto: allora prendo un taxi, neanche quello andava bene. Mi hanno descritta come un mostro folle. In

sostanza, secondo il volere dei miei che io stia a casa fino al 10 agosto, visita chirurgica di mia mamma, si sono inventati di farmi andare a fare una flebo di ansiolitico e a prendere 4 latuda 37 sotto gli occhi degli infermieri, come se i farmaci non li prendessi, tutti i dopopranzo per una settimana. Così mi devono pure accompagnare. Li odio. Hanno detto un sacco di insolenze nei miei confronti. Dopopranzo dovrei andare al day hospital, perchè le pastiglie vanno prese a stomaco pienio e me ne starò in poltrona con la flebo di ansiolitico mezz'ora o più.

Questo perchè mi vedono un po' strana, introversa e un po' nottambula. Che dovevo dire che sono innamorata e che questo è il motivo? Sarebbe venuto fuori un putiferio.

Ma perchè non mi lasciano il diritto ad un po' di felicità? Sono a pezzi Jean Pierre. Non sopporto più la stupidità e l'arroganza. Mi hanno detto che l'altro giorno ho spedo troppo, 500 euro che andassero a fare in culo, saranno pure soldi miei ben spesi secondo me.

Cosa devo fare per consolarmi? Rimandiamo all'11 agosto, penso non avranno più niente da ridire, hanno ottenuto quello che volevano, bastardi.

Barbara

Se lo psichiatra sapesse che ti scrivo mi farebbe fare un TSO, ovviamente ho taciuto, ma qui rischio che mi facciano a pezzi. L'amore vincerà anche questo brutto momento, Buon pranzo amore mio Barbara

AUGUST 4, THURSDAY

2022-08-04 07:02:12

7 h si sonno difilato

credo mi sarò svegliata tra le 4 e le 5, forse più le 5, garmin dice 7h28 di sonno, senza tenere conto che dopo la flebo ho dormito fino alle 7 di sera...devo rassegnarmi, magari mi farà anch ebene. JP non si è cancellato, lo sento. Avrà dormito bene stanotte pure lui, che gli farà solo bene. Stamattina mi sono presa 1 sandalo e 2 ciabatte birkenstock, sono le uniche che non mi tagliano i piedi. Se mi controllano il conto saranno improperi, ed io li manderò a quel paese. Voglio pur vivere in maniera confortevole, non ho mica speso quello che non ho. Io non vado in tribunale con mio fratello..o anche forse è meglio di sì perchè mi ha parlato di cointestazione del conto, che dovrò subire, ma spero che mi lascino vivere in pace. Ricordo dalle precedenti carte del giudice che Poi ha diritto al mio home banking, ad un bancomat ma allo scopo di andarmi a prendere soldi se non ci riesco, controllare le transazioni e spero non bloccarmi il conto, non c'è più JP al quale posso scrivere per protestare....che fa ridere...quello che mi sono comparata fa ridere, anche se non coincide con le scelte loro ma con le mie. Ma anche che vada lui in tribunale, che tanto poi gli danno le carte che lui neanche legge e che leggo io.

Io devo farmi accompagnare in farmacia e chiedere a Diego le ricette per il litio ed il tirosint...qui si pensa di stare a casa un giorno e tii va una settimana come ridere...ovvio che non mi sono portata a casa la scorta, pensavo di fermarmi un giorno...aspetta che adesso le prendo subito, fatto. Sennò potrei chiamare ill medico di base, ma chi lo sa che orari fa...

Ieri Zonta mi ha minacciato di Depakin, io con quello stavo troppo male, mi basta il litio. Col latuda mi trovo bene, adesso ha tirato al massimo la dose, più flebo di ansiolitico che prendo sonno mentre me lo fanno, e dormo pure fino a sera. Si vede che sono ansiosa. Sì di

incontrarlo. Ma guarda se tutti questi poveri cristi innamorati nel segreto si debbano subire pure i day hospital perchè ipersensibili.

Mio fratello con Beatrice è andato avanti un pezzo a dire che pernottava dal suo amico Bacosi, quando incontrò su meetic la sua attuale compagna. E' stato fortunato, sono andati avanti mesi prima di scambiarsi il numero di telefono...venivano da due storie molto dolorose. Io l'ho sempre coperto, ma io sono in una posizione diversa e non posso cercare l'appoggio di nessuno, se non di quella fragile me stessa, con tanta forza di subire il martirio.

La mia non può essere un'invenzione, sarebbe al di là di ogni crudeltà. Io ho la testa che funziona, e non dimentico. Sarà pure un hacker peloso, ma potrebbe valerne la pena comunque, per come è, per come mi sono sentita, sono queste le cose importanti. Casomai lo porto al centro di depilazione, ha una gran testa comunque...

Ieri ho preparato i vestiti, l'astuccio con le penne ed il braccialetto, e pure giacca e pantaloni di S. Antonio, la camicia se l'è tenuta assieme ai calzini il frate che presiede alla tomba...e quanto ho pianto! Mi disse che ne aveva di bisogno. Vabbè, ha messo in pole position la mia foto preferita da bambina sulla tomba del Santo, chissà che porti bene.

2022-08-04 10:15:23

mi vien da piangere

si, mi sono comprata un sandalo e due ciabatte, ho trovato i numeri di JP, sul mio generoso sito, sotto chrome, ho provato pure a chiamarlo al numero italiano, ma risponde "vodafone segreteria telefonica"...gli ho lasciato un messaggio, che quasi non riuscivo nemmeno a pronunciare correttamente il suo nome, credo dicendo che sono una sua amica, di richiamarmi....su whatsapp è l'unico numero registrato dei 5 che ho trovato, e anche l'unico numero italiano. Avrà il cellulare spento, o sarà impegnato. O sarà chissà dove in giro per il mondo. Però un passo avanti verso una disperata richiesta di realtà e concretezza l'ho fatto. C'è il mio puntino nero lassù, ed io spero che lui sia con me. Queste cose non le dico a nessuno. Solo a me e a lui, perchè di solito gli inoltro la pagina di diario per posta. Non ho nemmeno la forza di ascoltare musica, di consolarmi il cuore con i pin d'amore...e sono solo le 9e mezza di mattina. Riuscissi almeno a piangere. E se fosse tutta un'invenzione? Sì con tutti questi ansiolitici sono alla pace dei sensi e dei sentimenti...però devo dire che mi sono fatta coraggio, con quel numero di telefono. Non so che dosi da cavallo mi facciano, ne avevo fatti altre volte, ma non mi facevano niente...a meno che non mi abbiano detto niente e mi abbiano fatto qualsosa d'altro...mi ricordo il TSO con i carabinieri ed io che urlavo come una pazza sulla porta della chiesetta...sono riusciti a prendermi, mi hanno fatto un'endovena ad azione istantanea-ho chiuso gli occhi e perso conoscenza immediatamente e mi sono ritrovata all'ospedale, anno 2014, autunno, dopo qualche mese di Zoloft su mia richiesta, perchè volevo farla finita giù dalla centrale idroelettrica, poi per pietà della mia famiglia e per l'aver accettato il rischio di una vita di merda, che non si poteva sopportare, ma che avrei sopportato con dignità ed in silenzio, in un'ora di sigarette a guardare l'acqua torrenziale...decisi di agire chimicamente sulla mia testa perchè non ce la facevo a sopportare da sola, con i miei mezzi quello che sentivo. Ovvio, qualche mese di Zoloft e si è andati al TSA, ma io sono ancora qui, e la vita non va poi così di merda come allora. Ho sempre cazzi e mazzi, il fatto che i rapporti in famiglia sono sempre tesi, e non mi si lascia "ai cazzi miei", a casa mia. Ma ce la farò mai? Fan culo il prezzo del metano, io quest'inverno

me ne voglio stare da me. Che poi va a finire non succerà neppure questa'anno. Me la terrò come cassa da morto la mia adorata casetta. Ci posso stare ore ed ore a guardarmi intorno e a sentirmi coccolata, sì, come una principessa, isolata nel suo castelletto, perchè pazza. Anche a Miramare la moglie impazzita di non ricordo che principe, la rinchiusero nel castelletto...fortunata che non c'erano gli ospedali psichiatrici. A Barcola mi piaceva il centro di salute mentale: c'era il mare, la pineta, l'unicredit dove potevo prelavare...sì sì finchè non ho chiesto di fare un bonifico da 800 euro per l'iphone che mi avevano rubato il mio...e brava letterina all'amministratore delegato, scritta a mano...con in fondo scritto secondo me, lavorare qui piacerebbe anche a lei... C'era gente simpatica e buona e pure gli stronzi, come quella che era in camera con me, tutta tatuata che mi fregò mutande e pantaloni del pigiama...e soldi. Qui c'è una tensione assurda in casa, non so davvevo in certi momenti vorrei scomparire e dissolvermi nel nulla, non dico farla finita, perchè il dolore viene da fuori e non da dentro di me, dove il mondo è bello, sì il mio mondo è bello, pur nei suoi dolori ma è bello, ma sono dolori di una certa levatura morale. Ah papà, tu con 4 bestemmie e la tua dittatura li mettevi a tacere tutti, questi infami. Ma chi si credono? Mi hanno appena detto che sarebbe stato meglio che mi avessero ricoverato così loro avevano meno problemi, di portarmi di venirmi a prendere...ma se non hanno un cazzo da fare! Almeno si ritagliassero il tempo per l'esame di coscienza. Ci sono nata qui, ma non ho niente a che spartire con loro, ne sono sicura, e cercano di legarmi a sè con le cattive, nemmeno lasciandomi ad andare a vivere a casa mia....sì perchè poi chi è che prepara o aiuta per i pasti mamma che ne ha due scatole anche lei di mio fratello? Ma che si sposi e vada fuori dei coglioni. Adesso non posso che stare qui, sono dipendente da lro, non ce la faccio a piedi ad andare al day hospital, a tornare men che meno, che non mi reggo neppure in piedi. Non sono in grado di fare la guerra, devo resistere poi vado a Porto e quest'inverno col ginocchio nuovo di mamma si arrangerà con mio fratello. Io dovrò andare a PD, spero di stare a casa mia al 36, e che al 35 se la vedano loro. Mi informo coi carabinieri per avere indietro la chiavi del blindato. Mi farò la spesa una volta alla settimana, e gli telefonerò per la buona notte. Sono veramente annientata da queste persone, non abbiamo niente da dirci, niente su cui ragionare con serietà e garbo. Io sono sempre quella disgraziata, se non faccio niente si parla di quello che ho combinato già. Io dopocena scappo a letto per non vederli nè sentirli. Poi adesso che il lavoro di Paolo va male, peggio che peggio, fa vacanza full time, e se ha una cosa da fare diventa un dramma. Mi fanno pena tutti e due ma non posso farmi succhiare il sangue, loro se potessero mi caverebbero la testa e ne metterebbero una a loro misura, ma io, la mi apovera testa , la amo sinceramente...la mia testa si accorge di dettagli che in media la gente non coglie...io l'ho ricevuta in dono e l'ho il più possibile educata, per una necessità dell'anima. Loro sono quelli che vogliono sempre avere ragione e dettare legge...forse perchè una volta dettava legge papà-a ragione-e la sua dittatura non era male, teneva in conto tutto...ecco adesso abbiamo una meravigliosa democrazia di cretini, io sono in minoranza, neanche posso dire all'opposizione, perchè opporsi non porta a nulla, almeno a me. Aguzzini, quando mi libererò di voi? E Vi auguro col cuore di trovare la felicità, ma purtroppo siete di quella genìa che per lo più non sono mai contenti

2022-08-04 10:37:51

devo riprendermi

e cominciare a prendere le distanze da loro, ad avere una mia indipendenza che piaccia a loro o no, no al comunismo!

AUGUST 5, FRIDAY

2022-08-05 03:58:37

e mi manca...

vorrei un puntino nero quassù, ma purtroppo non c'è. Purtoppo,fosse questa solo una mia illusione, è assai probabile che io sia sola. Queste terapie farmacologiche mi tolgono l'ansia interiore ed anche un po' la convinzione mentale delle cose del mio mondo interiore...che brutto. Per questo ieri ho provato a chiamarlo, e magari l'avrò già detto, c'era la segreteria telefonica, subito, molto probabilmente telefono spento. Io non so come si gestiscono tanti telefoni...ma tramite whatsapp saprò almeno quando sarà in linea. Non mi importa se mi sputtano, se faccio una figuraccia, vorrei capire se almeno mi conosce...e se mi dicesse di no? Scusi, io è da anni che sono innamorata di te...può interessarti? Meglio vada a dormire un po', perchè non riesco nemmeno a scrivere qualcosa di sensato

2022-08-05 08:30:28

aspetto Gianfilippo al telefono

così vediamo subito di chiarire le richieste nella circolare del nuovo TL dal 1 settembre. Ci sono cose che mi lasciano perprlessa, tipo i rientri i certificati medici (da ripresentare) e la visita al medico competente a TS...spero di riprendermi perchè così conciata a TS non ci arrivo, alla peggio sono 3 settimanaìe di cura, la prima è quasi andata, poi nel giro di qualche giorno esente da quei farmaci dovrei riprendermi, vedremo di fissare un appuntamento opportuno prima di settembre che sarà la data dei contratti nuovi. Spero che valga la regola di aumentare i giorni in presenza a seconda delle esigenze di servizio, cioè lavoro sperimentale. Non mi resta che aspettare. La documentazione per le postazioni 626 sono agli atti.

2022-08-05 10:00:35

sono triste

sento come JP mi avesse abbandonata. L'ho cercato a tutti i telefono possibili che sono riuscita a trovare

2022-08-05 19:05:24

ho dormito fino alle 6 di sera

Paolo è venuto a scrollarmi, mamma con un asciugamano bagnato, perchè avevano paura che non mi risvegliassi più. E' stata dura, per fortuna avevo un po' di caffè freddo, ci avrò messo un quanrto d'ora a farmi una sigaretta dopo due tentativi. E mi manca...mi sembra tanto lontano...e se non avesse mai letto le mie mail? Cielo...nemmeno un telefono che sia attivo...c'è solo da sperare che sia in vacanza. Per lo meno ho avuto la forza di reagire su un piano di realtà inconfutabile: si -si, no-no. Ah domani e domenica non vado a fare il day hospital, autoterapia, sarà sicuramente meno forte l'en della flebo. Il resto rimane invariato.

2022-08-05 19:26:05

spero di venirne fuori

da questo stato di catalessi, ed avverrà...bisogna tenere duro alcuni giorni, interminabili, poi vado a porto per conto mio, spero bene. Ho Zonta alle 12, mangio qualcosa, se ho bisogno di dormire dormo e poi nel primo pomeriggio parto. Mi sento già sollevata all'idea di ricominciare a vivere. Dovrò andare anche a Trieste alla visita medica, previa carta di zonta che attesti la mia patologia da consegnare al medico competente

AUGUST 6, SATURDAY

2022-08-06 04:13:11

notte scura scura

svegliata poco dopo le 3, discretamente bene, tenendo conto di aver dormito il pomeriggio di ieri fino alle 19. Io voglio vivere nella realtà, non che non lo voglia, ma ho un mondo interiore di desideri e di richieste, probabilmente fuori dall'ordinario, ma con una sua dose di ragionevolezza. JP, ce l'ho nel cuore e nella mente, adesso, in questo periodo mi chiedo non sia un costrutto della mia mente-grazie ai farmaci, grazie al fatto che in maniera canonica non mi ha mai risposto ad una e-mail, ed io "le sue risposte attinenti"le vedevo su pinterest...povero cuore di Barbara. Mi sembrava che fosse con me a qualsiasi ora della notte o del mattino mi svegliassi. Se lo sentirò a questa distanza andrò al mare con le 4 cose che ho non col borsone di vestiti migliori...quanti sogni, povera Barbara; quanti desideri di un abbraccio di una mano nella mia, di un sorriso...e da quanti anni la cosa va avanti, sorge spontanea. Dalla prima volta che lo vidi nel 2016. Adesso ho l'impressione di essere veramente sola, di una solitudine vuota di lui, niente puntino nero, niente di di niente...guarderò pinterest e ci saranno cose che non c'entrano niente. Ieri ho provato a cercare la copia del Corano che tenevo a casa, e non sono riuscita a trovarla, e dal mare, sapendo di stare a casa un giorno, non la portai a casa. Così ho iniziato a leggere un bel libriccino mio sullo Zen e la arti marziali, ben scritto. Oggi leggerò. Fa molto caldo, ma come si dice "la prima pioggia d'agosto rinfresca bene il bosco", e mi si stringe il cuore, anche se non imminente, si va verso la fine dell'estate. Dei tanti buoni propositi il caldo ne ha stroncati parecchi, tipo la ginnastica, ma ho capito che passeggiare sul lungomare in piena tranquillità, assaporando i momenti, ha un effetto benefico su tutto l'organismo rispetto al nordic walking, che lo puoi fare ovunque, e ti perdi la bellezza delle onde sulla spiaggia, vai troppo veloce e a ritmo. Se JP dormisse accanto a me non avrei bisogno di molti farmaci, il litio sì, il latuda a basse dosi sì-sono ammalata, il resto no. Faremmo la nostra passeggiatina sulla spiaggia la mattina presto, dopo il caffè, la colazione e la toeletta, magari anche con i piedi in acqua, magari anche mano nella mano, magari anche coi tappetini per fare i suoi esercizi al rachide, ed io i miei, sul molo. Sono sola, ed innamorata, ogni volta che i miei sentimenti si sbrigliano è sempre lui...cioè anche adesso che sono imbrigliati, è sempre lui, solo che velati di malinconica inpotenza.

2022-08-06 11:51:59

citazione "lo zen e le arti marziali" taisen deshimaru

"Il riflesso della luna sull'acqua del fiume non si muove, non scorre. E' solamenta l'acqua che passa."Durante zazen lasciate scorrere i pensieri. Potrete trovare così la sostanza dell'ego. Se all'iniziola vostra coscienza personale è vigile, lasciate che i pensieri passino.Più tardi apparirà il subconscio. Lasciate che anch'esso passi. Ben presto si esaurirà. Alla fine lo spiritosarà puro come la luna, come il suo riflesso che rimane fermo sull'acqua del fiume. Se si vogliono comprendere le relazioni tra spirito, coscienza e vero ego, particolarmente significative sono le relazioni tra la lune, il suo riflesso, e l'acqua del fiume.

AUGUST 7, SUNDAY

2022-08-07 05:43:02

piove, dolcemente piove

...speriamo continui così tutto il giorno, è ristoro degli animi. Le primavera, l'autunno sono le stagioni più gradevoli. Vado a letto ancora un po' a godermi la brezza dalla finestra.

2022-08-07 08:28:05

rialzata ore 8

seconda colazione. " fette biscottate uno yougurt e due piccole fettine di melone,mi sento a posto. Mamma vorrebbe che mettessi in ordine, non so nemmeno io cosa...tipo che andassi a cercare i sandali che non trovo più...forse li ho a casa nella scarpiera...intanto mi risveglio dolcemente. Nel sonno ho pensino pensato di chiedere a JP se per caso fosse in prigione o dovesse scontare qualche pena per non poter parlarmi proprio...se fosse all'ospedale? Potrebbe essere in pensione e ricoprire cariche onorarie, visto che non lo si riesce a scovare da nessuna parte. Adesso gli inoltro queste righe. Non sono buone scuse per non parlarmi.

AUGUST 8, MONDAY

2022-08-08 09:05:28

rialzata h 8

devo sentire Paola, per il rinnovo dei nuovi contratti di TL, penso sia lei a tirare le fila del discorso, o comunque da lei mi demanderebbe il direttore. Le ho mandato una mail per sentirci, appena può...e lei inizia tardi.

Ho la testa un po' annebbiata con tutti questi farmaci, pazienza, spero che finita la settimana di terapia d'urto funzioni meglio il tutto, poi la cloropromaziona va in accumulo e non smaltisce nelle 24 ore, da quanto ho letto. Devo chiedere di saltare un day hospital per andare dal chirurgo di mamma...non riesco neanche a scrivere, povera me.

Però con l'intermezzo notturno a pin a JP, presunto, sembra che la testa impari qualcosa ogni giorno e si riappacifichi con se stessa e con il mondo e nella mia fantasia che ci si conosca meglio anche noi...bellissimo...poi dormo come un angelo. Dò un pasto giusto ad un subconscio sofferente, penso a cose belle.

Non ho voglia di scrivere quelle brutte, che sono all'ordine del giorno.

AUGUST 9, TUESDAY

2022-08-09 01:16:15

00:54

mi sento abbastanza tranquilla. Paolo è un'arpia con me, mi rinfaccia cose per sentito dire da persone, tipo cose che Teresa, la nostra vicina di casa ha letto e capito pan per focaccia sul mio libro-il livello culturale e la complessità dei discorsi non sono adatti ad una 76 enne casalinga o giù di lì. Ma io non controbatto, lascio che lui sputi su di me tutto il suo veleno. Continua a dirmi che io il latuda non lo prendevo mai-sono passata a dosaggi diversi con lo psichiatra, ma mai e poi mai ho fatto nulla di simile, ho accettato alla lettera la terapia anche quando era molto pesante. Non so, non lo capisco, ha detto che non facevo mai da mangiare e lui tornava dalla spiaggia che era sempre pronto, giusto il tempo di una doccia. E' ingiusto tutto questo. Forse qualcuno degli ultim giorni non sarò stata molto solerte, avendo cominciato a dire che avevo bisogno di solitudine...il che per lui vuol dire perdere il diritto della casa al mare, non so, allora giuù che sonoincapace a vivere da sola...Quanto è bella la solitudine!

Ho solo un po' di voltastomaco. Paolo mi accompagna ai day hospital, perchè mamma non ce la fa e non posso che essergli grata. Se non fosse per loro non ne avrei avuto probabilmente bisogno, lo psichiatra mi aveva trovata bene, certo con il mio segreto nel cuore...non è lecito nemmeno quello? E' che di fronte a quelle due furie scatenate ha scelto una condizione di compromesso, ed io sono stata zitta. Non mi sono difesa. Quando loro sono così si va al ricovero sicuro, dalle esperienze passate. Che brutte cose.

AUGUST 11, THURSDAY

2022-08-11 02:04:09

timbrato presto, quasi alle 7

ho appuntamento con Paola stamattina, previo suo consulto col direttore. Prima delle 9.30 non saprò nulla. Poi ad una certa ora vengono a portare la lavatrice nuova a mamma. Mi restano molte ore di sonno da fare, day hospital anche oggi alle 14, domani faccio il prelievo ed il day hospital la mattina perchè nel pomeriggio andiamo a Verona dall'ortopedico per mamma. Poi dovrebbe toccarmi la valutazione psichiatrica, alla fine della prima settimana, forse già mercoledì.

h9.14: Stefano non risponde a Paola . Io non so che fare.

2022-08-11 04:14:36

02:04 svegliata di soprassalto

come se l'amore fosse a me precluso da vivere e ne conservassi solo qualche immaginetta in bianco e nero nel frigorifero. Mi sono sentita morire. Come se la stessa vita mi stesse venendo a mancare. Ho cercato di razionalizzare, sì si può vivere senza gioia, ma è questa figlia di puttana della vita che ci spinge ad essa, come la cercassimo nell'aria che respiriamo, un movimento involontario. A parte le mie orette psichiatriche con il mio fantasma, che talvolta non so cosa non farei per abbrabbiare...immagino la vita meravigliosa e gioiosa al solo averlo vicino, come se tra le nostre anime esistesse una comunanza che non ho mai comosciuto nella vita...e giù psicofarmaci nonostante il mio segreto...Sì perchè mi orgono esigenze più che lecite, alle quali ho dovuto sempre rinunciare, per motivi di famiglia, l'intimità della solitudine, il vivere nel proprio mondo, l'essere liberi...a 51 anni sì di apparecchiare cena oppure no, pochi giorni lo scorso anno....sì, sembrava una favola anche se purtroppo ero in superaccelerazione, e sveglia forse ogni due ore la notte. Sì dico, divento diversa: cerco di difendermi, me ed i miei pensieri. Non è facile da spiegare per me, che ho cercato che tutto andasse bene per tutti, mio malgrado anche. Ho pesino detto a mamma che se BEatrice venisse a vivere da Paolo, ci saremmo tolte un bel pensiero, poi lei se non ha voglia di cucinare chiama il servizio pasti del comune, a casa sua, ed io sto a casa mia.W la libertà. Paolo che ha sentito il discorso dalla finestra ovviamente si è arrabbiato con me...e come lo fa dandomi della psichiatrica e dicendo che devo fare atre due settimana di day hospital per tornare normale, cioè come piace a tutti loro, agnellino al supplizio...queste cose le ha già fatte Gesù. Io devo mettere in ordine le idee, avere una strategia per la mia vita quotidiana....certo anche dormire la notte ma qui sono giorni che dormo sia di giorno che di notte. Ieri la mattina se ne è andata al day hospital ed analisi, mi è pure uscita la flebo a 3/4 dalla vena...povere vene, così torturate non ne possono più, secondo me è fisicamente impossibile bucarle per un'altra settimana, l'ultimo buco della serie dovrebbe essere stamattina...poi dormito, pranzato partita per lo studio del Dr. Zorzi, per la nuova pedemontana veneta, un lusso il viaggio. Il Dr. è stato splendido, lo avevo "conociuto" in internet su un servizio del TG: si opera a novembre, al poiù tardi a fine anno e farà ricovero e riabilitazione all'ospadale Negrara di VR, dove lui ha messo un centro di riprotesizzazione che fa 190 interventi/anno al momento. Una persona appassionata del suo lavoro e positiva, estremamente competente. Ne siamo usciti tutti sollevati e con una prospettiva sul futuro. Sono troppi anni che mia mamma sta male, ed il dolore fisico "da alla testa", sepcialmente se invalidante e continuo.Divento loro insopportabile, per piccole cose, per la mia voglia di vivere...non dico da star male, dico

dall'essere diversa dal solito, introversa...ma cavolo lavoro, se non lavoro cazzeggio, ma devo fare presenza! Poi non è vero che non lavoro perchè la mia testa non sta mai ferma. E sabati e domeniche e vacanze non esistono, sei sempre pronto all'imprevisto. E' un altro lavorare risptto a quello della produzione dei loro tempi. E poi studio...chi glielo ha trovato l'ortopedico dopo che tutti la davano per spacciata in carrozzina? Questa mia testa avrà pure un diamine di valore se non altro per il problem solving che fa, e di cui si dimenticano tutti, gratuito? Forse devo cominciare a dirgliele queste cose, a fargliele pesare, a me fanno pesare solo di essere una psichiatrica, di non poter stare da sola (quando conviene a loro- per fargli la serva, o farsi le vacanze)...ok, nel bisogno ci sono, mi ha sempre portato Pio al Day hospital...ma se lo sono voluto loro, non io, ma con aggressività, io non mi sentro compresa ed amata. E non ce ne era di bisogno. E poi "convivo con il mio fantasma", che è diventato più dolcee delicato, che non ci sarà psicofarmaco a togliermi dalla testa, fino a che arriverò a consunzione per disperazione, e sarà comunque un segreto mio. L'anomalo è che non è una chat nel senso classico, sembra che sia io che faccio tutto, qui sta il patologico per gli psichiatri (ma non è patologico perchè io lo so)...mi si proprongono pin "poi lui mi dice che ne pensa", ed io lo lascio per lo più fare per capirlo...l'orrore sarebbe che ci dfosse dietro un algoritmo. Povera Barbara, pure i sentimenti con gli algoritmi...spero di no...ma mi chiedo :"e lui quando dorme?", soffre di insonnia, è in pensione, cazzeggia come me mentre lavora... Ma quanto protrò resistere? Dovrò correre da Diego a chiedergli scusa? No, non me lo sento, amici si ma il resto no. Mi sembra di prendere in giro la parte più profonda di me stessa, e l'organismio ripsonde a tono, corpo e mente non li prendi in giro. Certo che io e Diego ci siamo voluti bene, più da amici, il che è bello e necessario, ma al di più è stato un gioco: no c'era pathos, solo il mio senso dell'umorismo (che non è amorevole e serena gioia) dettato da sofferenza dell'anima e dal mio insito terrore...e poi lui la maggior parte delle volte si girava dall'altra parte...ed io a fumare per tirarmi su dalla parte opporta. Siamo innocenti, anche noi. Io da ragazza volevo andarmene di casa, a vivere per conto mio, per studiare in pace....con la mia dignità...ho 51 anni e non ci sono ancora riuscita. Almeno ho un po' di separazione fisica la piano terra di mia mamma. Le posate Arte, sono datate 2004, le prime cose che mi sono presa, mi stavo iniziando a mettere a posto la casa...che ho finito con i sacri crismi nel 2019 mi pare. Riuscirò a viverci quest'anno? Se operano mamma a novembre forse no, dovrò far da mangiare a mio fratello, poi aiutare mia mamma, forse trasferirla al piano terra (che col caro metano si scalda prima), prenderemi la cameretta e vivere così. Se ne riparla a gennaio. Perchè io con lei non ci dormo. Se poi mi viene l'insonnia sono fottuta, devo chiudere la porta. Se ne riparlerà a gennaio. Per via di questi problemi posso chiedere al Dr. Zonta se mi fa fare dei colloqui psicologici col Dr. Caneva, che conosco ed è in gamba che mi illumini su alcune strategie di sopravvenza. Se dico in casa che è un ordine dello psicologo ascolteranno. Penso di averne di bisogno: io ho una buona memoria, ma i miei familiari sembra che le cose se le inventino: mio fratello esce di senno e mi dipinge come una criminale. Già il fatto che il DR. Zonta abbia detto loro di non entrare in continuazione in camera mia di notte, che fanno peggio è stata una grande cosa. Sì, il 12 vedo Zonta e glielo chiedo. La mia vita "sociale" si riduce a quella domestica, ed è uno scatafascio, anche se dal punto di vista meccanico funziona. Io voglio essere una persona, libera, responsabile, che si chiama Barbara e fa la sua vita, il suo sano dovere alla ricerca della felicità. Se anche sono conciata male, non ho mai riununciato nulla di importante agli altri. Ah poi! I miei libri: mai l'avessi

fatto" Per me sono stati una liberazione, ma è roba per adulti con alto livello culturale. La mia vicina Teresa è andata a raccontare a mia mamma pan per focaccia, a mamma e mio fratello, e credevo che a parole mi scannassero. Passata anche questa. Il genere psichiatrico "non tira", come dice Diego, chiuse l'esperienza. Vorse avranno un futuro postumo.

La gioia e la felicità, sono figlie dell'amore, secondo me, il resto può essere serenità, nella migliore delle ipotesi. Io penso che avrei gioia e felicità amando il mio fantasma, ovviamente anche con manifestazioni tangibili, una mano nella mano, una carezza, un "buongiorno amore mio" con un abbraccio in cucina. Con Diego cosa c'era di diverso? Non c'era sintonia. Io non la conosco la sua testa, o forse la conosco ma è di un genere che non fa per me. Non ci capiamo intimamente nel pensiero. Faccio un esempio: credo anno 2018, una settimana al mare io punture di haldol decanoas da mesi e mesi: viso pietrificato eloquio quasi assente, capelli gialli (tanto erano trascurati) mangiavamo quasi sempre pizza al taglio, perchè non ce la facevo a cucinare...spiaggia tutto il giorno, la terza di settembre. Io ero terrorizzata di essere abbandonata, di non riuscire ad andare avanti, l'unica cosa che potevo fare era "andare a letto" con lui tutte le mattine: lui si distendeva i lineamenti ed era contento, io ero pietrificata, e mi scusavo per la performance. Morale della favola mi disse che aveva passato la vacanza più bella della sua vita. ???? Io ero sollevata dal mare, mi sentivo un'ameba, avevo degli sguardi per tutti i due anni del decanoas che non sparei descrivere...tristi e pietrificati ed in cerca di protezione, e di profonda paura della vita.

Ah, ieri sera, al rientro da VR, mi sono fatta accompagnare da Marco, il parrucchiere per farmi sistemere un po'. Sì, perchè me l'ha fatto capire il mio fantasma, con tanto di foto sui pin. Marco non ha fatto esattamente quello che gli ho fatto vedere e notare, ma insomma, adesso sono un po' in ordine. Ho mandato un pauio di foto al fantasma, ma si vede che ho l'anima a pezzi dal viso...non che si debba "essere piene di sè", ma piene di qualcosa di buono sì. Ho fatto la strada a piedi barcollando, che una macchina mi ha suonato. Povera Barbara. Non ero coi riflessi così prima di questo "trattamento psichiatrico per la quiete di famiglia". Io avevo guidato, e sì bene coi riflessi pronti che mi chiedevo che diavolo facesse mio fratello...quello pensa che sia deficiente, ho passato più di 6 mesi a non toccare l'auto l'anno scorso, perchè non me lo sentivo io.

Ho mandato una foto al mio fantasma, con i capelli non pettinati la mattina...sono più in ordine.

Speriamo che questo periodo di botta farmacologica passi. Se il mio fantasma mi amasse, e io sento di sì, e si materializzasse non v'è null'altro priù che chiederei nella vita. Io lo amo, per questo mi manca. Ho qualche fotografia, se non è un fantasma imbroglione, ed ovvio la mia mente è lì che lo materializza, col suo broncio, col suo sorriso, con le sue bellissime mani, con il suo viso da accarezzare ed i suoi capelli corti e bellissimi...cosa potrei chiedere di più nella vita? Sì anche con le sue rughe, il sorriso è più bello. Danaroso come è o dovrebbe essere, spero non si sia fatto togliere le rughe dal viso, che a me piacciono tanto...non si sa mai questi vip...a me piace veramente tanto. Così com'è, anche un po' magrolino, i palestrati non mi interessano, a me interessa più che altro la testa...ma appena l'ho visto l'ho persa...E poi hai stile! Quanto bella la camicia bianca coi gemelli e lo smartwatch. Fantasma, se ti sei fatto togliere le rughe, si riformano, ti amo lo stesso e non

farlo più. Spero di no però, perchè il mio cuore di accarezzare quel tuo viso affronta giorno dopo giorno con ansia e cuore

2022-08-11 18:44:47

ho dormito fino alle 18.30

il che vuol dire cena tra mezz'ora-non ce la faccio

AUGUST 13, SATURDAY

2022-08-13 02:49:47

h19-01:32

mi sono svegliata con un tuffetto nel cuore...era jp... Adesso meglio se metto un po' in ordine le idee e buoni propositi confusi. Ieri ho chiesto al dr. Gava al controllo di poter andare a fare del colloquio psicologico o psicoterapia si voglia cognitivo comportamentale dal Dr. Caneva, dal quale ero già stata 10 anni fa, che si occupa anche di psicoterapia della famiglia. Ricordo nel 2014 che mia cognata aveva rischiato la vita che mi disse che "queste cose non mi facevano bene", in relazione ai rapporti tra dalle famiglie sono stata confusa perchè pensavo a tutti meno che a proteggere me stessa. Io adesso da sola azzardo cose banali, quelle di allorntanarmi e vivere per conto mio,e come al solito non funzionano per nulla. Se lui sapesse come aiutarmi ad uscire da questo stato di disagio e a trovare un equililibrio soddisfacente e non drammatico di convivenza o pseudo convivialità, lui farebbe anche sedute con i familiari e spiegherebbe loro le cose che mi fanno male e bene, e forse anche ad accettarmi come "diversa da loro". Io in 51 anni ho fatto pochi progressi, sì ho il lavoro per me, la casa al mare, dove non riesco a passare da sola nemmeno qualche giorno, perchè con la scusa di farmi i badanti perchè sono una incapace, secondo loro, fanno le vacanze. Queste cose mi fanno soffrire molto. Poi ieri mamma e Pio, sono andati da Marilena in banca per passare le carte del giudice cautelare per mio fratello all'ufficio legale: sembra avrò diritto ad avere 500 euro al mese su una prepagata, mi toglieranno il bancomat, pure l'home banking, e ovviamente penso anche l'app sul telefonino. Sono un professionista di 51 anni e mi faranno vivere come se avessi una pensione sociale...tanto per quello che esco...avrò più di 100 euro al mese di abbonamenti del treno quest'autunno, e prima telepass e gasolio, ok, il telepass è agganciato al conto corrente. Le medicine con la 104 sono esenti da ticket, così piure psichiatra e psicoterapeuta. Da vestire ne ho. Mi servono i soldi per il tabacco, il panino a 4 euro+1 acqua, il caffè lo bevo solubile in studio. Le bollette le paga la banca, mi restano i 700 e passa di spese condominiali, altrettanti di imu. Forse, da quel che avevo letto Pio avrà il bancomat mio e potrà prelevare lui se serve a me per lavori vari, pagarà lui per me i bonifici del Marolì e l'F24, posso farcela. Amazon lo aggancio al conto corrente, eventualmente. E chi se ne frega...non sono pezzente dentro, anche se mi ci vogliono far vivere. Ho fatto bene a comprarmi i 3 birkenstock almeno per un po' di anni sono a posto. Sentire queste cose mi ha fatto tristezza al cuore però, come se venissi schiacciata sotto i loro piedi, senza una espressione particolare sulla bocca se non quella di "giustizia fatta!"...Dopo avermi detto queste cose con ardore Paolo si è sentito un verme e mi ha detto che magari più avanti se starò meglio la cosa si protrà revocare. Vogliono conteggiare anche i miei buoni fruttiferi postali di gioventù, che l'ultimo scadrà nel 2028. Trova che occuparsi della cosa sia una "rottura di coglioni". Forse si renderanno conto che non ho mai fatto grossi danni. Unica variabile, è che voglia comperarmi un "pensierino per me", e di non essere in grado di farlo, vabbè che Vanuska mi vuole bene, e di solito se ho speso troppi soldi mi mette da parte la roba...e mi dice "vieni tra 15 giorni"...

Entro la fine dell'anno, probabilmente novembre mamma verrà operata dal Dr: Zorzi, quindi farà anche la riabilitazione al Negrara di VR, quindi tornerà a casa a vivere al piano di sotto, "il mio appartamento di compromesso", che sistemerò un po', svuotando gli armadi e buttando via le caramelle vecchie di secoli sulla credenza (non mangio caramelle, le prendevo per bellezza), così quaggiù si scalda in un battibaleno, spero non debba salire per fare la doccia, e che ce la faccia qui, sennò l'alternativa è far rimuovere la vasca e far istallare una doccia da quegli operatori del settore. Le farò la proprosta perchè se cade sono guai. Domani mi informo con Zia Silvia che ha fatto lo stesso lavoro, ne parlo a Pio e mamma, è un investimento anche per il futuro di mamma. Io non vedo l'ora che il suo dolore si lenisca e che riesca a fare una vita normale, perchè tutte quelle molecole chimiche rersponsabili del dolore entrano in circolo ovunque e secondo me superano la barriera ematoencefalica facendo sragionare la gente. Le auguro una vecchiaia serena, ed anche a me, perchè di questa situazione di famiglia soffro veramente troppo. Le uniche evasioni erano i gelati con Diego, 4, passi, la montagna...il letto era una mia ferita del cuore, e beatitudine sua. Poi quasi non te ne rendi conto fino a che non conosci qualcosa di più "naturale", anche se in modo virtuale: amore e sesso (sua dimostrazione spontanea) amicizia e sesso-la donna ne soffre. Devo ringraziare Dio, che ho avuto almeno Diego, non so come sarei presa a pezzi con la situazione che avevo. Il primo giorno che venne a trovarmi mi lasciò interdetta perchè mi disse "noi due possiamo farci del bene", e lui è uno assolutamente sincero, "amarsi" è un'altra cosa. E così è stato. Ma il mio cuore una volta all'anno almeno esplode per questa "falsità da camera da letto". Certe cose non si possono far tacere, il cervello non perdona.

AUGUST 14, SUNDAY

2022-08-14 02:59:02

malinconica, triste, "storna"

mi sono dovuta alzare, al solito, non ci faccio più caso, ed inveced i aver fatto un caffè ho preparato una tisana alla frutta. Si si...ce l'ho sempre in mente...jp,ma mi sento un po' abbattuta. Questa mazzata di farmaci mi insegna che si deve fare attenzione a fare "confidenze allo psichiatra", che lo psicologo non si scandalizzerebbe, ma meglio andarci piano con entrambi. "Storna vuol dire che mi gira la testa", e che ci vorrebbe un bel caffè. Sto dormendo troppo a tutte le ore del giorno e della notte, e che non sto vivendo un ritmo regolare...ma con tutti questi farmaci è impossibile. Adesso la moda del momento è dire che io prendevo solo litio e latuda no, sennò "non sarei stata male". Mai fu fatto. Sto molto peggio adesso che una decina di giorn fa. Non c'è farmaco che probabilmente tenga ad un pensiero troppo forte, te la devi vivere....è la forza della vita, se vuoi sentirti bene, con le dovute cautele. Vorrei tanto "un puntino nero lassù" , mi scalderebbe il cuore, ma non c'è...Poi è domenica, giornata di riposo...mi consolerò coi pin, finchè non ritornerò a letto. In questa settimana mi sono sempre lavata a pezzi, perchè con lo squilibrio dei farmaci mi girava troppo la testa, e l'equilibrio era poco...e non mi sono nemmeno mai lamentata, lo psichiatra è in ferie e si fa quello che vuole lui.

2022-08-14 07:31:54

dormito fino alla sveglia! Evento

ho preso la tisana e non il caffè stanotte, mi faceva compagnia ed ho riflettuto un po'. Stamattina mi sono detta:"sono guarita", cioè dai pensieri che la notte si sviluppano che mi è inutile ignorare. Deue note. Qualche pin poco entusiasmante finchè uno con "così è",

niente che ricordi d'altro, ma con un piccolo cuoricino in alto a sinistra....era quello che mi ci voleva per l'anima che sono....sono andata a dormire. Ma questo uomo per me, è per me? Le stelle sono a favore...ohhh, devo conoscerlo nella sua materia, non nel solo spirito, ma va a capire cosa ha per la testa. Mio fratello, prima di scambiarsi il numero con Beatrice andarono avanti a sciversi e-mails innumerevoli-forse era scaduto l'abbonamento a meetic-ma non me ne intendo di queste cose, sono stati fortunati a scegliersi, sono una gran bella coppia bilanciata...io mio fratello non lo vorrei neanche gratis, col bene che gli voglio. Lui diceva che gli piacevano le anoressiche e stupidaggini varie ed ora è ben felice con una donna formosa ed intelligente, amante dei dolci e della bella vita...sono sempre in giro quei due. Adesso delle anoressiche non parla più, ha abituato alla bellezza della morbidezza, e del sorriso. Certo poverina la frusta per farla camminare forte, con un ramoscello sul lungomare, ma le da da mangiare, quando lei poverina, pur di piacergli si metterebbe a sciopero della fame. Siamo donne normali io e Bea, abbiamo la stessa taglia di vestiti, anche se lei pesa qualche kilo meno di me, che probabilmente io porto dalla vita in giù...ma siamo strutturalamente un po' diverse. Non saprei dire...io foto di me che non siano i selfie che faccio per controllare l'umore non ne ho, Paolo, Beatrice la adora e mi rigira ventine di foto al colpo. Ok, Paolo ha fatto il corso di foto digitale, io ho imparato da un fotografo, Gianni ed ero brava, previo corso con lui di un anno, ma Paolo ha la sua "musa". E scatta. E si vede che sono felici assieme. La foto del primo CV me la fece Gianni: erano da buttare via una appresso all'altra, finchè mi mise un velo di cipria, mi sistemò i capelli ad arte, mi posizionò il viso, credo mi diede una carezza sulla testa...o in viso. Risultato: una bomba! Rifotografammo la stessa per averne delle copie. A stretto giro di posta mi telefona il responsabile del personale di ST ai Agrate, e mi tiene un'ora al telefono, tra gli improperi di mio papà che non voleva andassi via di casa. Sì, io volevo far ricerca, per me lì era un salto nel buio, anche se mi ivitò ad andare a visitare e mi offrì pure il pranzo alla mensa coi suoi ricercatori. L'immagine si deve costruire, si deve domare...ci vuole sensibilità. E l'immagine, nella sua statica, non perdona, costruita da un dialogo tra il fotografo ed il soggetto. Era bello...mi piaceva, ero piena di entuasiasmo a vedere la gente che se ne andava via felice, di essere bella. A Gianni piacevano i miei fotoritratti, c'era anfasia anche, ma mi faceva fare per lo più il lavoro sporco. Ad un matrimonio avevo scattato una foto dietro l'auto, un cabriolet, poi ne fece anche lui. Quando ci trovammo fu l'inizio della fine e mi disse che avevano scelto la mia foto, non volle farmela vedere assieme alle altre, mi sentii ferita, perchè io in cambio di un matrimonio avevo qualche pellicola, per poter anadre avanti io, e mica le velvia, le agfa, e solo un po' di sofddisfazione, senza portargli via niente. Una volta che mi aveva chiesto di tenergli aperto il negozio, che mi accorsi era lercio e vuoto di clienti-si andava per le cose serie per appuntamento, gli feci le pulizie integrali tutto il pomeriggio tanto ero schifata, ovviamante toelette compresa. Pareva un altro mondo. Poco dopo mi pare di ricordare che arrivarono due clienti per un servizio matrimoniale, li fece accomodare sul salottino, tirò fuori i book ben lucici ed ordinati, ed io mi congedai. Tutto andrò sempre meno, io avevo una depressione e pesavo meno di 50kg/taglia 40, il viso rovinato, e non ero sempre im posa come la foto del CV. Avevo anche poco tempo e lvorare con lui non mi piaceva più. Mi trattava male secondo me...mi chiedeva scatti impossibili dal punto di vista fisico-tecnico, e dopo un servizio, quel famoso servizio mi disse che avevo fatto solo schifezza e che gli ero costata soldi di materiale, da buttare. Io gli dissi che avrei voluto vedere lui fare quello scatto x con il teleobiettivo nella chiesa...dovevo

difendermi. Era ovvio che l'aveva fatto apposta, io ho solo pensato "non mi vedi più" e forse un "vaffanculo, sei impazzito" "ho perso una giornata di tempo a starti dietro a te". E chiusi così. All'epoca del corso, Gianni deve aver avuto un debole per il mio stile, e mi riempiva di foto, si usavano le diapositive, me ne ricordo ancora una, con un impermeabile francese legato in vita, gli scarponcini neri, la cicca in bocca, i capelli lunghi, in notturno in cantro a bassano: sfido una fotomodella! Ha insistito tanto perchè lo andassi ad aiutare...dopo di me chiamò alcuni dei miei compagni/e. Poi si passò al digitale, troppo costoso per apparecchiature professionali, ed io mi sa che ero all'utimo anno di università, e dati i dispiaceri non me ne fregava più niente. Se voglio scattare una bella foto, lo so fare, il problema è che per lo più non mi va più. Ma so guardare ed osservare.

Paolo ieri mi ha chiesto se posso ritirare i libri che ho pubblicato su amazon, e gli ho detto che non lo so, e di non preoccuparsi che non li legge nessuno, magari provo a vedere, ma non mi piace fare passi indietro. Protegge se stesso lui. Dovrei invece cambiare l'età consigliata, almeno 50 anni...non serve nemmeno questo servirebbe un livello culturale, la Teresa che ha detto di averli letti ha capito quel che ha voluto/potuto. ed ha 70 anni, ma un livello culturale misero, se la cava bene come casalinga, con la TV, con Alexa e lo smartphone. Ma a qualcuno potrebbe essere utile, come mi ha detto Moreno.

AUGUST 15, MONDAY

2022-08-15 04:26:19

oggi è ferragosto...2022

mi sono svegliata sì all'alba, meno 30 alle 4, ma sto bene. Non ho incubi. Mi sono fermata a letto a guardarmi in torno, a lasciare che i pensieri fluissero dalla guerra, alle cose più varie...al fatto che mi sento abbastanza serena nonostante tante brutture intorno, intendo ancora difficoltà. Pensavo alla mia sessione di laboratorio finale...una settimana, ma devo essere in grado di lavorare con molta precisione e rispettare i tempi tecnci delle procedure, se mi tolgono almeno il largactil ce la faccio...magari dimezzassero il latuda, sarei a posto. Sono molto delusa di essere stata accusata di non aver preso i farmaci, perchè l'ho fatto sempre con molta serietà e precisione. Il Dr. Zonta davanti ai miei familiari mi ha accusato di questo. E' stata una ferita. Se non c'è rapporto di fiducia reciproca non dico che è la fine, ma le cose non saranno più come prima, almeno da parte mia, però non ho che lui. Io il Depakin non lo prendo, ho troppi brutti ricordi, con l'attuale terapia li+latuda graduato mi trovo bene, ho una vita pressocchè normale. Io penso però, che farmaci a parte contino gli scossono emotivi delle persone, almeno per me è così. Ho scritto quel primo libro con le lettere agli psichiatri per appunto buttarmi dietro alle spalle cose che in crisi emotiva affioravano e che cercavo di risolvere....erano sepolte e venivano su come un vulcano. Ma siamo tutti esseri tanto delicati? Adesso un punto che fa esplodere il vulcano è l'amore, che come conosco dalla letteratura non ho mai avuto. Adesso? Sono già alcuni anni, ma è cresciuto. Tace silente, mi faccio la mia vita ed ad un certo punto esplode, quasi per caso...per una mail formale il pensiero va lì ed il sistema collassa. Devo dire, che "il nostro rapporto" questa'anno è un po' più soddisfacente: io scrivo, lui pin, selezioniamo i pin io chat lui risposte normali mai. Penso che i primi giorni ci siamo sfiniti. L'allentamento ulteriore della tensione è arrivato con il libro sullo zodiaco "ammonizione" su un pin fatto tra donna gemelli (ascendente leone) e uomo ariete, mi pare affinità superiore all'88%, una bomba! Poi su questo libro "si parlava tanto di lui", e così ho potuto sentirlo un po' meno sconosciuto e vicino, non tanto per i principi, quanto per la quotidianità. Con questa roba

potrei buttare via il largactil e dimezzare il latuda immediatamente. Cuore ci vuole, cuore, gli psicofarmaci non bastano, per arrivare a far tacere quella voce, ti distruggono. Ho capito una cosa importante. JP, grazie di quella ammonizione sullo zodiaco. Adesso JP tu dormirai, io ieri ho dormito tutto il pomeriggio, ma è questione di farmaci...un po' di ordine con abc lounge radio di sottofondo che mi ero prefissa l'ho fatto la mattina, poi prima di pranzo ho fatto finalmente la doccia, anche se ho avuto varie difficoltà di equilibrio...per me è stata una conquista. Ho pranzato serena con mamma (alimentare mio fratello le dà l'ansia). Forse poi, mamma era abbastanza serena con la musichetta di sottofondo e si è curata le sue piante. Sembra che la gardenia non sia morta del tutto, ma dovrà curarla molto, la porterà con sè al mare. Io la voglia di farmi almeno una settimana al mare per conto mio ce l'avrei, devo essere considerata in forma anche da quell'aguzzino di mio fratello, e la terapia farmacologica deve essere abbassata. Finirà per lui anche questo periodo di cassaintegrazione, che è diventato un nullafacente, marzo diceva, poi devono licenziarlo e non ci rimetterà la buona uscita. Che annata peregrina...almeno quando va a lavorare ha delle scadenze. Lui lo so, soffre molto, sta cercando di tenere duro dopo 25 anni di onorato servizio. Ma sono spossata pure io. Gli ho pure detto che fa schifo da quanto è abbronzato. Io a fare la sua vita da spiaggia diventerei imbecille.

Non c'è stato nessun puntino nero, e tu non ci sei. Ma ti lascio dormire, non voglio che ti consumi, poi ti inoltro questa pagina via mail. Potrei aprire le tazza da tè che ho comprato ieri: mi sa che con la forma che hanno dovrebbero tenere l'aroma meglio, ed ho una grande scatola di Kanna da assaporarmi nel modo giusto, oerchè i mug non vanno bene. Una teiera cinese media ce l'ho, graziosa anche se non proprio in stile. Potrei dare una sbirciatina su amazon: meglio quella che ho già cinese di porcellana, quella di ghisa non la uso mai, le altre stanno in soggiorno.Un servizio bone china stile inglese va bene per la cioccolata i mug e la teiera squadrata bone china vanno per il thè, la teiera in ghisa e quella cinese col manico di legno vanno bene con le tazze che ho comprato ieri! Iuppi! Però io non metterei nella ghisa cose delicate come il the verde roasted rice di Kanna. Nella Ghisa mi sa che le temperature vanno più sù, puoi metterci foglie etc. Io per non sbagliare metto il bollitore a 80°C.

Mi è venuto quasi sonno, vado a dormire un'oretta, buon riposo anche a te.

AUGUST 16, TUESDAY

2022-08-16 04:11:03

vorrei ascoltare musica

ma anche no. L'ho pensata e l'ho già nella testa. Sono le 3.27, prestino, ma con tutti questi sonniferi e varie l'unico momento in cui non dormo è la mattina fino alle 12, a partire dalle 8, e questo mio stacco notturno a parte. Il Dr. Zonta davanti ai miei familiari mi ha molto ferito dicendo che non prendevo le medicine. Io ero sconvolata, perchè la visita individuale era andata molto bene, mi aveva detto che mi aveva vista bene. Poi il delirio generale. Sono tutti in apprensione, sconvolti e stravolti, ed io mi devo vivere queste trafile invalidanti. Ieri pomeriggio sono andata con Diego al centro commerciale Grifone, almeno una gita al fresco ed un po' di entusiasmo per me: mi serviva il tabacco, e ho fatto scorta per poter pagare col pos, ho preso la crema alla mamma, che era pure al 50% all'erbolario, così l'ho presa anche per me, più un profumo che mi piaceva tanto, Assenzio da donna: 30+80+225, un completino da notte in seta color burro. Tra poco non potrà più essere così, così mi sono

sfogata a prendermi quel che mi piaceva. Ero veramente divertita, se ne saranno andata un paio di ore. A me, andare a negozi svaga molto la mente, penso che sia così per tutti...per Diego no. Diventa nervoso.

Mamma, a casa si è intenerita molto del suo regalino, che le dispiaceva aprire, e poi mi aveva detto: "sapevi che avevo finito la crema..""Sì mamma, ma questa è più buona, l'ho presa anche per me al 50%, si vede che nessuno la vuole...."Sì, perchè come fai a lavarti col bagnosgnoschiuma X, a metterti la crema all'olio d'oliva sopra...così non la vuole nessuno...ma io la conosco, non sa di olio di oliva, è un portento e poi ti ci dai sopra due gocce di profumo e sei a posto.

Io e Diego ci siamo comportati da amici, niente regali, solo la cavalleresca coca cola zero, lui brontolava al solito un po', ma in fondo ha passato un po' di tempo alla meno peggio, col caldo che faceva non riuscivo nemmeno a leggere perchè si inumidivano tutti gli occhiali...per questo l'ho chiamato! Altrimenti una Sura pomeridiana la facevo.

Stamattina devo chiamare il CSM per sapere a che ora devo andare, oramai non ho più vene utilizzabili, hanno cominciato con quelle delle mani. Spero di trovare il DR. Zonta e che mi tolga il largactil, e mi diminuisca un po' il carico farmacologico perchè in una decina di giorni devo essere operativa in laboratorio. Devo fargli ben presente che lo scossone è passato, nel centro della mia testa qualcosa "ha preso una forma più definita", cui non darò nè nome nè cognome, la chiamerò una mia preoccupazione reiterante. Vabbè che forse è ancora in ferie, chissà se viene Gava, o chissà chi di guardia.

sono le 4, mattina, l'ora alla quale si "svegliano i contadini", cioè un'ora normale per le attività pesanti. Se non mi viene sonno non vado a letto, ho dormito più che a sufficienza...avevo fatto anche il corso dei monaci Shaolin per dormire poco ed efficiente quest'inverno che dormivo 12 e più ore al giorno...più che i monaci hanno potuto i farmaci...ma i disperati, si sa, almeno quelli come me, provano di tutto pur di non mollare la presa.

Quando compro su Amazon, a mio fratello arriva "lo scontrino", non so per quale diavoleria, spero che lo scontrino di ieri non gli arrivi sennò saranno guai seri per me. Che mi devo inventare che era un completino matrimoniale e che mi mancava? Pazza per Pazza, mi sembra la scelta migliore.

2022-08-16 04:41:07

allora ci sei! Allora non dormi!

Spiegami come fai…come faccio io? Ti piace l’alba, con le cicale, il suo silenzio e gli scassapalle fuori dei piedi. Io che avevo paura di svegliarti…mi hai accudito a tal punto che avevo paura ti venisse lo svenimento, e non lo vorrei mai, mio dolce fantasma. Potessimo almeno vederci e parlarci! Vabbè, a quest’ora piomberebbe giù mia mamma dal piano di sopra, ha il terror panico “che dia a confidenza” agli estranei su internet, che mi possano fare del male. C’è troppa falsità in rete, io non mi sono mai nascosta, ma se penso anni fa a quanti profili Facebook avevi, uno più falso dell’altro….l’unico a cui ho dato l’amicizia (gli altri nessuno ha avuto il coraggio di darmela) è un ragazzo senza volto,che me l’ha chiesta…o meglio sembrava gliela avessi chiesta io-ma avendo a che fare con te sono dettagli insignificanti- del 1975, con il tuo nome, nessuna generalità, che mi è sembrato “pulito”, ed in cuore mio mi sono detta che potevi essere tu. Quando ti ho trovato per

tentare di mandarti una mail su Pinterest sono stata super felice, usando il tuo solito antico indirizzo e-mail privato.

Adesso ti provoco: ma non mi rispondi mai perchè sei analfabeta? Forse poliglotta più che analfabeta, ma possiamo cavarcela lo stesso. Io non rispondo mai a quelli su Pinterest cha non conosco: molti uomini sono pazzi totali, iniziano da un pin poi vogliono provarci, ed io ho le idee chiare, se c'è uno che voglio che ci provi con me, quello sei tu. Poi io a te ti conosco, gli altri non mi interessano.

Non penso sia necessario che ti inoltri la pagina di diario, comunque il completino di seta burro l'ho preso pensando a te

Un bacio, poi qualcosa ci inventiamo

Barbara

2022-08-16 04:56:58

allora non ci sei...

avrai le tue cose da fare, se non dormire, almeno potessimo parlare delle abitudini reciproche. Io qua tra diario e lettere sto facendo un po' di miscuglio.

Comunque oggi devo sentire di persona il direttore, perchè significa, che se non mi ha risposto fa prima a voce. Ipotizzo che sia opprotuno-se possibile, lasciare andare in scadenza in mio contratto a fine anno, e poi partire con la nuova tipologia, se rientro nei "soggetti fragili"...devo informarmi oggi da Gianfilippo su cosa siano questo soggetti fragili, se mi serve un attestato di invalidità, che non vorrei perchè poi devo rinnovare spesso la patente, non l'ho mai voluto. Soldi non me ne danno: danno 280 euro/mese ad un 100% invalido con reddito inferiore ai 5000 euro/anno, hai voglia a campare...ti credo che Sergio si era messo a fare il barbone.

2022-08-16 06:38:51

vorrei sapere quando ti disturbo

Io il caffè lo prendo appena mi alzo, mi fa passare il mal di testa da sonniferi, fumo, certo Mi vesto quando si alzano gli altri, così non faccio rumore a lavarmi etc. Rallento se mi costruisco una sigaretta, e lo farò ora, accesa… Sembri sempre presente per me, non ti stanchi troppo? Qualche volta dormi? Io dopopranzo fino alle 14-14.30, pranzo rigoroso h12, cena 19 e poi subito a dormire…certo che dopo aver preso queelle pillole alle 19 a letto ci vai di certo…

Se usi anydesk è un po' una chat a metà, questa, parlo solo io. Vabbè ma almeno ci conosciamo, ed arriverà quel giorno che mi chiamerai al telefono dicendomi "Barbara? Sono io Jean Pierre" e sarà una grande gioia. Ce l'ho pure io il tuo cellulare italiano, ma c'è sempre la segreteria telefonica di Vodafone, sarà spento…potresti accenderlo però. Hai pure whatsapp. Io il mio lo tengo sempre acceso per emergenze, però chissà quanti ne hai tu, finiresti di vivere.

La videochat sarebbe la prova del nove, tu sei tu ed io sono io. Sai che ho sempre l'incubo ogni tanto dell'hacker peloso…Vabbè…ho deciso di fidarmi di te, o vivo un inferno. Magari quando saremo più in confidenza una risposta me la darai. Io ti apro il cuore…a modo tuo anche tu, altrimenti questa sarebbe la cosa più crudele del mondo…nò, il mondo è pieno di cose crudeli

Penso che un po' di bene mi vuoi, forse un po' di stima anche, visto che per il capricorno è così, le cose non sono mai disgiunte, ed è così anche per me gemelli ascendente leone.

Chissà perchè non riusciamo ad incontrarci in un universo un po' più tridimensionale? Bidimensionale anche…è perchè tu non vuoi, e perchè non vuoi? Mi vuoi troppo bene? E non si può? Vuoi vedere se te ne voglio più io per essere sicuro? Chissà che ti dirà il cervello a te! Mistero! Siamo entrambi gran lavoratori, nella comodità della posizione raggiunta, ma sempre si lavora, la testa non si ferma mai. Unico problema forse è la posizione sociale, che ti sei creata e meritata, io ne ho una discreta ma molto diversa, buona rispetto alla media. Questo significherebbe che le spese dei trasporti, e amenità varie dovrebbero essere a tuo carico, perchè a me la banca darà una prepagata con 500 euro di spese personali, mi toglierà home banking e app, il resto delle spese si arrangia lei…un'avventura…però ho due buoni immobili da più di 200K, la macchina ce l'ho, il pc anche-sempre le cose migliori-età. Etc. Io non voglio sapere gli affari tuoi, sono cifre che la mia mente non recepisce, e di cui in internet si spettegolava, ma non ci ho fatto caso. Io la tua foto nel 2016 l'ho vista ben prima, e mi ha trafitto il cuore ed il cervello. Io cose del genere non le so gestire. Lo Zodiaco dice che sei parsimonioso, mi fa piacere, anche io mi ritengo parsimoniosa, guardo solo a quello che vale. Non dovresti mantenermi. Se esci al ristorante cavalleria vuole che paghi tu, se "hai una serata" in cui devi essere accompagnato "dalla tua signora", magari quello che ho non basta, allora dovresti essere generoso a sufficienza di venire con me a scegliere il vestito/scarpe/borsa etc assolutamente di buon gusto e pagare tu. Per uscire con la tua dama e fare un figurone dovrebbe essere un prezzo che si paga volentieri…e fa pure principe azzurro con cenerentola. Sono parsimoniosa ed al di là delle apparenza, non spenderei 3k per una borsa che mi fa pure schifo, solo perchè è bottega veneta, piuttosto cerco in qualche sito artigianale qualcosa di adatto e di buona qualità. Il brand, con moderazione, se vale la pena, sennò esistono ancora le sarte, ed i bei negozi di stoffe. Nelle scarpe voglio poterci camminare elegantemente, al di là della pura apparenza. Le migliori che ho sono francesi, 2 , da 600euro l'una, ma hanno una marcia in più. Le uso con parsimonia e non certo per andare al lavoro. Le scarpe sono una cosa molto importante. Ho un negozio di fiducia per le scarpe super, ma non le compro tutti gli anni. A casa mi vesto bene, certo non da festa…anche se lavoro sola. Quando vado in laboratorio abbiamo norme precise ed il camice /scarpe dedicate , anche sull'abbigliamento, che non deve essere svolazzante. La sera non esco praticamente mai, sono troppo stanca, i miei 2 kimoni della boutique non li ho mai usati, erano per andare a messa a Sant'Antonio il giorno dell'Assunta, il 15 agosto, e faceva troppo caldo. Qualche bel vestito nuovo lo comperavo sempre per andare alla messa dell'assunta a PD, e le commesse quando mi vedevano mi dicevano allegre: "Barbara sei qui per il vestito per Sant'Antonio?" Anche questa è adorazione.

Io non vorrei gravare sui tuoi bilanci né ho mai pensato che tu sia una persona della quale approfittarsi. Io la prima volta ti scrissi, a staff@ perchè ti avevo visto e avevo letto leggende metropolitane su di te che mi avevano presa moltissimo, e sappiamo tutti cosa ne sia uscito fuori. Io volevo assolutamente conoscerti, fare amicizia con te, parlare con te... Marilena mi disse "gente che guadagna quei soldi là di certo non viene a rispondere a te", io non ci ho mai creduto. Me non mi hai mai risposto. Corrono solo rischi maggiori. Però potrebbe esserci un fondo di verità nello stile di vita, fuori dalla norma…però avevo letto che tu

lavoravi 11 ore al giorno e ti mangiavi il panino mozzarella e pomodoro (magari da solo come faccio io) per cui non ho dato retta a queste voci di corridoio. Magari lavorano su palazzi magnifici….e allora? A me non manca mica qualcosa. A parte te.

Ah, però ad una persona che vive sopra le righe possono succedere "cose positive", che a me sinceramente fanno tanta tristezza: avere le donne più belle del mondo, portarle seminude alla prima della scala, pagarle anche magari, scoparsele pure dopo, o all'occorrenza. E a queste persone può mancare il dialogo con una intellettuale infatuata, con 4 soldi, di 1m65, taglia 46/48? Intelligentissima, diceva di me Marilena…mi tratteneva in consulenza e poi andavamo pure a prendere il caffè…sì, carina, però. Troppo poco per quel mondo, del quale a me non importava niente. Sto in casa a lavorare o studiare tutto il giorno, qualche pomeriggio andavo a camminare, 1 settimana di mare, 1 di montagne, precovid. Sto in un ambiente bello però, perchè la bellezza riempie il cuore.

E che me ne frega a me di approfittarmene di uno come te? Se sei da me to ospito io, se sono da te mi ospiti tu, si lavora, e ci si abbraccia, si spera, e si potrà parlare un po' negli intervalli, e chi ci sarebbe più felice di me. La tua abitazione sarà più presidenziale della mia? Bene, altre emozioni…da me si sogna…

Non so se vivi solo, se qualcuno ti prepara da mangiare o hai la governante? Io la governante non la vorrei, che se voglio stare tutto il giorno al pc col completo di seta burro voglio essere libera di farlo…magari ad orari, così ad un certo punto mi metto in ordine. Ti farai fare di sicuro le pulizie, e fai bene. Mi manchi tanto, Barbara

2022-08-16 07:12:18

magari a pranzo

scendiamo a mangiare il panino, così si sistemiamo, e non ci viene sonno, la sera cucino io, al mio principe.

2022-08-16 07:26:33

adesso studio

Così ti riposi, da me, Ed assimili quanto "ci siamo detti" che ho nel cuore, assieme a te, davvero, amore Barbara

2022-08-16 11:38:19

aggiornamenti

il mio contratto non è per superfragili e vale fino al 31 dicembre. L'anno prossimo col progetto nuovo devo concordare con Stefano meno rientri, magari farò una programmazione delle attività...ricordarsi che i conteggi vanno fatti a quadrimestre e i rientri devono essere sottostimati di molto, e devono essere indicate le "salvo esigenze di servizio"/organizzative, per aumentare i giorni di laboratorio. Per il periodo invernale ma-me-gio sono ottimi, 3 setttimana, però sballa tutto con le chiusure e le feste...ho stimato 93 rientri annuali salvo esigenze di servizio, quindi meglio diminuirli perchè posso sempre aumentarli: 80. Non vorrei superare questo numero. Ne parlerò con Stefano a tempo debito. Ottobre pieno 3gg/sett, 12 gg, 3x4 Novembre 12, 3x4 Dicembre 9 gg 3ggx3sett Gennaio 9gg, 3x3 Febbraio 12, 4x4 Marzo 12, 4x4 Aprile 12, 4x4 Maggio 3gg Giugno 3gg Luglio 3gg Agosto 3gg Settembre 6, 2x3 Decurtazione prudenziale di 13 giorni, 80 giorni, meglio 70 e chiuso il discorso, sull'annualità. Sentirò Gianfilippo e Stefano. Gli scorsi contratti avevo 30 giorni a trimestre, cioè 120 giorni ad annualità, davvero troppi, potevano andare bene all'inizio, quando si stava imparando il lavoro, adesso sono un supplizio. Non

riesco a starci dentro coi conti tra imprevisti di salute ed altro-chiusure sedi etc. Poi posso sempre andare previa burocrazia in università, e pure in sede, ogni volta che ce ne è di bisogno. Conguaglio a fine anno possibilmente. Io tra l'altro in una settimana di lavoro, se mi va bene ho una decina di giorni di attesa da Trieste...c'è da pensarla bene, essere in sede è per il lavoro sperimentale, e per un po' di convivialità, che è pure importante il confronto con gli altri, ma si può sempre fare previa burocrazia, quindi dovrei discutere con Stefano il minor numero di giorni non indecente a dichiararsi: 50! E poi facciamo come se fossero 100, pensiamo a lavorare e basta, se Dio mi dà un po' di salute...Per il prossimo esperimento ho l'analisi dei metalli "papabili", che già ho dal primo anno, penso che così organizzati in un anno di lavoro e con tutto quello che abbiamo appreso, ce la dovremmo fare, su ACSNano almeno. Nature si fa la prima volta. Speriamo di chiuderla in bellezza con questo contratto.

2022-08-16 11:50:13

novità

i vecchi contratti di TL vanno a morire e vengono sostituiti da quelli nuovi da cui circolare vigente. Per fortuna ho parlato con Gianfilippo, che a me non mi ignora nemmeno se è in ferie. La circolare entra in vigore dal 1 settembre, adesso sono tutti in ferie, e se ne parla poi. Mi serve una dichiarazione della patologia dal mio psichiatra, una visita con il nostro medico competente, che stabilisca l'idoneità alle mansioni mediante telelavoro, quindi dovrò aspettare Zonta e prenotare con Paola il nostro medico competente. Ci sarà da stimare i giorni, 4 al mese sono il minimo, e aggiungere secondo esigenze di servizio, come da calcoli precedenti.

Questo è a posto, non rinnoveranno più i vecchi contratti, perchè sono rientrati tutti in smart working, adesso i TL sono per i soggetti fragili, che hanno bisogno di maggiore flessibilità.

Ho avvertito Paola, che non era al corrente della cosa.

Stefano è sicuramente in ferie, e non ha dato segni di vita.

Adesso ci prepariamo per pranzo che poi devo andare al day hospital a stomaco pieno...chissà se stavolta la vena dovranno andarla a cercare su un piede...la tortura continua...diciamola per amore....del mio amore....che se mi tolgono tutta l'ansia gli dico cose indicibili!!

2022-08-16 19:00:14

ho il delirio

non so più che tempo è, pomeriggio, tarda mattinta, se c'è mio fratello... finite le vene, usata l'altra mano, poi ntramuscolo. Secondo me sono pazzi

AUGUST 17, WEDNESDAY

2022-08-17 04:13:03

sfogo notturno al tempo presente (01:43)

Caro DR. Zonta,

Sto ancora procedendo il day hospital e sto sempre peggio, dopo un breve miglioramento in rilassamento, di circa poco meno di una settimana, mi pare.

Adesso sono sveglia qualche ora la mattina, poi torno a letto, pranzo, day hospital (2xlatuda 75, flebo) a letto nuovamente a dormire fino a ora di cena. Adesso non sono su per

problemi particolari, ma ho tutto sullo stomaco e mi sono fatta una tisana. Non ho più vene utilizzabili, nemmeno sulle mani. A me pare follia. Che pur avrà fatto contenti con un compromesso i miei familiari, iperansiosi, loro decisamente sì. . Sono un colabrodo. Non è vita e con questo non intendo ipertimia. Io sto zitta, ma non ho guidato particolarmente male, se non meglio di mio fratello addirittura che di problemi ultimamente ne ha anche molti sul piano personale e lavorativo-intendo tensioni interiori.E follia per la spiaggia: se lo mando via lui che fa? Il mondo gli crolla addosso con i suoi problemi-lui non se ne rende conto)

Ieri sera di proposito non ho preso il largactil 100, stavo troppo male, stanotte, è venuta a dormire con me mia mamma per vegliarmi, ne ho presa da una da 25, or ora. Ho senso di mal di testa.

La scorsa visita la goccia che ha fatto traboccare il vaso di mio fratello è stata che volevo stare sola (e lui che faceva?), sì è attaccato al fatto che non stessi bene secondo lui e all'auto. Nella visita a 3 mi sono sentita profondamente umiliata, perchè le medicine funzionavano e le prendevo sempre. Il mio era stress e bisogno di stare in pace a casa mia, visto che non ero in ferie come loro. Dopo mesi la cosa mi è pesata molto, piccole divergenze quotidiane (che ingurgitavo sistematicamente), disordine etc.. Per loro era una casa da villeggiatura, per me da lavoro e star rilassata. La mia misura era arrivata al colmo.

Tutto qui, io domani chiamerò il CSM e rifiuterò di proseguire il day hospital, o incontrerò il medico di turno.

Buona vacanze Barbara PS: Spero arriveremo a posologie umane

2022-08-17 06:17:12

esame di coscienza

Dr. Zonta,

come sa, nella convivenza inezie diventano problemi. Io al mare, subito dopo cena (19:30), assolto il mio dovere dii alimentarmi e checchè ne dica mio fratello anche loro (visto che tornava con la sua compagna dalla spiaggia ad ora di cena-perchè si sa-sono i momenti più belli, docce, etc. e tutti a tavola:le disgraziate, il 99% delle volte che non andava a prendere una pizza, eravamo io e mia mamma-mia mamma la verdura io il resto), non toglievo nemmeno un piatto dalla tavola, non avevo nessuna voglia di dialoghi sentiti 1000 volte o di fatti di cronaca varia dal cellulare, e mi ficcavo a letto col computer, perchè non si sa mai che "di notte" mi fossi svegliata annoiata, a passarmi un'oretta con la musica per lo più. Certo non potevo aspettare si svegliassero loro, che si facevano le serate rientrando poco prima della mezzanotte. Così non potevo nemmeno, veso le 4 farmi un caffè ed andare alla scrivania....ho risolto con la borraccia ed il caffè solubile. Dopo che lei al telefono ha detto loro di lasciarmi in pace in camera invece di creare tensioni e scompiglio le cose sono andate meglio...certo, chiudevo la porta a chiave, ma entravano da quella del terrazzo che dovevo lasciare aperta per non andare in ebollizione. Ero felice a modo mio, stavo recuperando un mio piccolo mondo di progetti e sogni segreti...che non le dico appunto perchè segreti e perchè potrebbero essere semplicemente sogni, che mi scaldano l'anima. Ho 51 anni, ho una vita mia per modo di dire, ho le mie case dove mi è sempre risultato impossibile vivere che dal 2004 ho iniziato a lavorarci su (Bassano): quelle che mi scaldano il cuore, quelle con le mie cose e le mie abitudini, che mi danno dignità e piacevolezza nel

quotidinano. Mio fratello se dico che voglio andare a vivere a casa mia, mi dà dell'incapace, perchè l'anno scorso avevamo preso troppo tardi il latuda, e sfogavo i miei progetti a loro incomprensibili, e per via di una crisi del 2014, che fu generale (aneurisma cerebrale di sua moglie-tutta la famiglia si è concentrata dai genitori).

Dr. Zonta, quando inizio io? Diego di certo non viene a vivere da me, questo da sempre. Non è un modo per ritrovare una mia dignità e spazio? Dimostrando di stare bene, ovviamente. Io ce la sto mettendo tutta. L'anno scorso ero andata da me-sede di lavoro ufficiale-ci si è ridotti che mia mamma urlava dalla finestra che andassi ad aiutarla per il pranzo, che alle 12 arrivava mio fratello. Stimbra-cucina e prepara-mangia-lavastoviglie-torna e timbra-pisolino da meno di un'oretta. La sera pretendevo di arrangiarmi, per trovare ristoro, un panino, sugo di pomodoro...semplici cose, e tutto sul lavello, per ribellione. (cosa che quando ha trovato mio fratello, mi ha data per incapace e malata di mente....io volevo riempirlo per non aveve ogni giorno rotture di balle). Ripetere l'esperienza sarà cosa dura, ma non vedo altra via. Vorrei tanto evitare il pranzo in famiglia, ma entro fine anno mia mamma avrà la nuova protesi al ginocchio del Dr. Zorzi di VR, quindi starà meglio ed il dolore non le lacererà il cervello, dandole un po' di serenità ed abilità. Poi si prospetta la cassaintegrazione fino a marzo, quindi situazione problematica per mio fratello, che sfoga il suo dolore a destra e a manca. Mamma dovrebbe arrangiarsi coi pasti o educare mio fratello a contribuire, cosa che non ha mai fatto-dovere mio. Io al massimo potrei tollerare il pranzo del fine settimana, con contributo. Certo aiutare mia mamma con le borse della spesa etc., previa telefonata.

La casa al mare...non lo so, è mia, mio fratello nemmeno mi chiede se può andarci, ne parla alla mamma, così nemmeno quella rispettabilità e potere di contrattazione. Mi sento ignorata come entità autosufficiente e senziente. Adesso mi tolgono pure i diritti sul mio denaro, ed il cocktail è perfetto. Ma ce la farò. Vedrò l'anno prossimo, io di vacanza pura ho fatto una settimana quest'anno con Diego, a giugno. Mio fratello e mamma 3mesi, di puro svago. L'anno prossimo, dipenderà dal lavoro di mio fratello, gli lascio la casa per le ferie e me ne vado io. La mamma, che ama la sua casa a Bassano si farà un periodo pure lei. Diego se gli va in ferie o fine settimana, sempre che io sia "di suo gradimento", o cominceremo a dormire in camere separate, o andrò sul divano. Quella casa l'ha pagata anche lui, per me, intestata a me, quando sarò morta si vedrà, perchè se potessi liquiderei anche lui per non averci scrupoli...in un certo senso "ha pagato 19 anni della mia vita", in cui non ha voluto darmi nemmeno la gioia di una convivenza, che avevo preparato con tanto amore, oltre alle umiliazioni di dirmi che non poteva mica sposare una matta, e al darsela a gambe alle mie crisi, scatenate forse anche cose amare del quiotidiano, oltre ai miei "immemori"dolori , che con lei ho tirato fuori il più possibile.

Io a Diego voglio bene, sono obiettiva però, lui è sincero e "non mi ama" "mi vuole bene cucciola", me l'ha ripetuto in 300 salse, anzi, sempre la stessa salsa. A letto però gli vado bene, per quella volta che ci viene. La settimana di mare che abbiamo fatto, allora sì. Il fine settimana...qualche volta...ma non mi ama, mi vuole bene. Una donna questo lo sente e penso sia verissino. In "crisi di ipersensibilità" questa cosa mi fa soffrire e lo lascio per iscritto: o finisce con un ricovero o qualcosa del genere (generalmente voglio abolire il sesso). Abbiamo una bellissima amicizia, e vorrei anche a lui bastasse questa. A me

basterebbe, sinceramente. C'è fiducia. Manca però quell'amore che è una cosa misteriosamente spontanea che muove il mondo. Una volta gli ho pure detto cosa faccia una prostituta più di me. E' stato zitto.

Io ho bisogno di ricostruirmi, a parte il lavoro, che va bene-se sto bene-adesso non sarei in grado, ma spero ridimensionato il latuda (adesso 2x74) e tolto il largactil, ho l'ultima sessione sperimentale di una settimana io +una settimana i colleghi, poi si tirano le somme e si scrive, tutto dovrebbe andare liscio.

Comunque a parte il lavoro, che mi da un'identità, le mie passioni, che sono del tutto personali-tipo studio-piccolo collezionismo, musica...cose solitarie intendo non so più da che parte prendermi...come se la mia anima fosse spezzata: me lo dò come obiettivo Riuscirò a vivere per conto mio, è l'unica ancora di salvezza che mi rimane. Voglio essere sincera con me stessa e non sopprimere le mie sofferenze interiori...non dico fare a pugni ma agire, magari facendomi crescere un po' di pelo nello stomaco.

Io in famiglia per le cose serie (trovare l'ortopedico giusto, prenotare accompagnare etc.) ci sono sempre, delle ragnatele di mia mamma non me ne frega niente, non ho nè tempo nè voglia, a mala pena lo faccio a casa mia.

Io con Diego nelle passeggiate in montagna che facevamo, allo shopping, al gelato...mica ci sto male, anzi...ma c'è qualcosa tra di noi, probabilmente innata, che rovina una cosa più importante, e lui l'ha sempre detto in 19 anni: "ti voglio bene", mentre io mi comportavo ben diversamente. Diego mi ha sempre protetto molto dalle "aggressioni familiari" in questi anni, siamo vissuti come "una strana coppia", convivente in vacanza (7gg), WE talvolta-solo a letto, 1 notte. Io l'ho sempre trattato con amore, anche lui, ma è una forma di amore immatura, e secondo me non maturerà mai più a questa età. Mancherà intesa...non so che sia, c'è solo comprensione.

Tiriamo vanti così, se glielo ribadisco a Diego è peggio, a me basta che non mi tocchi. Tanto si sfuggono facilmente le occasioni ed io "se sto male"lo repello, al mare la chiamò per la posologia e se ne andò via perchè lui con me non ci poteva stare. Sarebbe una tragedia totale per me in famiglia se ci lasciassimo ufficialmente: Io avrei finito di vivere anche quel che ho e che tento di migliorare in qualità, mi verrebbero attribuite colpe extra, mi minaccerebbero di chiudermi in un istituto per malati di mente. Siamo solo sensibili e sinceri.

La prima volta che Diego venne da me a prendere un caffè mi disse "possiamo solo farci del bene", rimasi agghiacciata.

Rapporti in famiglia: le ho detto che fin dalla tenera età ho avuto problemi di affinità con mia mamma, meno male c'era papà, ma lei non mi considera una persona ma una "cosa sua": si sente libera di frugare tra le mie cose, materiali ed intime, e con intime pretendere di fare domande e sapere, impudica. Con molta volgarità le ho sempre risposto per chiuderle la bocca-lei-uguale alle sue vicine di casa Mio papà era molto rispettoso, ma si ammalato troppo presto per mantenere l'ordine ed il decoro. La trovo di cattivo gusto, glielo ho detto, l'atro giorno stavo studiando e continuava a tediarmi con mille cose sue da fare-differibili e semiinutili-se mi vede "nelle mie opere" non resiste, me le classifica inutili con disprezzo, fino a che-e non l'ho fatto mai in vita mia-le ho detto "sei una ignorante",

anche se mi piangeva il cuore, so che la colpa è di sua madre. HA un'intelligenza pratica, è un portento, è brava, ma invadente e possessiva...sì, penso sia anche buona...ma a modo suo, che io non tollero più.

Mio fratello: tale e quale a lei, e li accomuna l'assenza di nervi saldi nelle cose. Mi considerano non so cosa, valer qualcosa quando per la gente valgo, e se mi viene mossa un'accusa/critica piombano nella vergogna più profonda e la rovesciano su di me....perchè sono l'unica in casa che fa cose di cui ci si possa anche vergognare, cioè faccio anche qualcosa di diverso da loro. Io le critiche le accetto e se posso vi pongo rimedio, fanno parte del cammino di crescita. Io sono una persona che esiste e ha la potenzialità di svergorgnarli per le mie azioni.

Io ho bisogno di ricostruirmi, di avere le mie barriere che ne stabiliscano la mia identità personale. Sono un donna: dura a morire ma se fossi proprietà di un uomo si risolverebbe tutto. Ma sono io sola, contro tutti, con i miei sogni.

2022-08-17 20:50:06

dr.ssa Faccio h 11

per farle concludere la tortura: prendo il giorno per la notte e sono disabile a tutto. Avendo saltato il largactil da 100-mi scoppiava la testa-stamattina sto un po' meglio, ho fatto una bella doccia+crema+profumo, taglio unghie mani e piedi e tanto di pietra pomice! Mi sento quasi rinata. Poi aver sputato tutti quei rospi notturni mi ha alleggerito....li avrei sputati anche senza il day hospital. I miei colleghi sono tutti in ferie, e non si avanza di nulla fino a poco prima di settembre. Dovrei avere delle ferie giù di lì, adesso controllo, no, no non ho ancora preso la settimana di ferie, la prenderò quando starò bene, libera da impegni...se a PD Moreno riprendesse l'ultima di agosto, potrei lavorare e prendermi di ferie la prima di settembre, che è quella più bella al mare...tempo permettendo. Certo sembra che le attività a PD siano chiuse in agosto. Prendo ferie la prima di settembre-se il tempo è bello, e mi organizzo la settimana lavorativa successiva, che non muore nessuno. Poi dovrò anche andare a TS da Porto dal medico competente, con il certificato di Zonta. MAmma la lascerei stare, che ci sarà da camminare per andare allo studio mi pare di ricordare...è che lei queste gite le ama...vedremo quando sarà e a che ora, casomai vado in treno, anche se è assurdo muoversi poi, non si riesce ad andare a salutare i colleghi...treno no, fossi in queste condizioni dovrei per forza.

AUGUST 18, THURSDAY

2022-08-18 03:30:27

7h circa, buono

col day hospital flebo a mezza dose alle, senza che collassassi a dormire durante la flebo. 2 Latuda a sottocarico calorico. Pranzo con mamma e a letto fino alle 16, che non sono le 19.30, comunque. Sono riuscita a studiare fino alle 19 e un'oretta dopocena. Non semplice la lettura del Corano, c'è un mix di Bibbia, ma meno chiaro, ci dovrò pensare su col tempo, intanto leggo. "dogmi diversi", ma le cose importanti sono quelle. NEl caso di Mosè si parla delle tavole, ma non del contenuto delle leggi. Poi fanno arringhe sulla "gente del libro", cristiani ed ebrei, che parlano bene ma razzolano male...che mi pareva di sentire i sermoni di Sant'Antonio, in un certo senso e parlano male anche di coloro del "loro libro", infedeli.

Ho trovato 2 pin di poesia ieri sera, a me piace pensare che sia stato lui a proporli nei feed, mi si è scaldato il cuore, e sono andata a letto serena dopo averglieli inoltrati, così non li

perdo nemmeno io. Adesso lui dorme, sono sicura, le icone si muovono. Meno male, non voglio mica rovinarlo...Io con 7 ore sono a posto, l'ho già testato. Dormivo 7 ore senza sonniferi, prima della mia "ricaduta di innamoramento per lui" chiamiamola così...desiderio di solitudine e di intimità, al mare. Mi piomba in testa come un sasso, quando meno me lo aspetto. Forse l'averlo accettato nella sua anormalità, questo "rapporto", mi ha dato grande sollievo, ed anche un po' di gioia. Non mi sento più sola. Mi sento forse amata, io amo, comunque. Nell'etere ma è così.

2022-08-18 07:47:28

osservazioni

ho dormito le mie solite 7 ore, però, con i sonniferi sono più rincoglionita. Se le dormo "pulite" non è un problema. Andando a letto presto, anche alle 20, verso le 3 mi devo svegliare, perchè sennò sto male. Dopo un'oretta o giù di lì ritorno a letto, quando ne ho voglia, e sto bene, tuttosommato. Questo è lo stato più normale.

Con i sonniferi succede la stessa cosa, a parte che mi tocca dormire un sacco anche di giorno. Perchè siamo arrivati a questo? Per via di una insonnia amorosa mia segreta, facciamo finta sia la malattia. Allo psichiatra semmai dovessi dirò che avevo profonde preoccupazioni riguardo me stessa, per questo la riduzione del sonno, ben più forti dei farmaci, e che adesso sono passate, non tanto per i farmaci, avranno aiutato ma la soluzione delle questue ha fatto il grosso del lavoro.

Alle 11 sono di nuovo al day hospital, e mi risveglierò ben che vada alle 4 del pomeriggio, a casa, dopo aver pranzato (ci sono le lasagne di mamma pronte). Se sono in stato ben concentrato proseguirò col Corano, avrei altre 3 ore a disposizione stamattina, perchè dal lavoro standard tutto tace. Io JP lo amo! Nient'altro di questo diario verrà divulgato, è strettamente personale, o mi rinchiudono in un istituto per malati di mente. Solo JP può leggere. Io voglio che lui legga! Per paura che non lo faccia gli mando la pagina per e-mail

2022-08-18 09:55:21

osservazioni sul Corano arrivata alla Sura XIII

Sono due ore che leggo e mi gira letteralmente la testa, e così penso debba essere. Il Bausani nell'introduzione diceva che era fatto per essere "cantato", e questa sensazione di circolarità che ne percepisco ne dà il ritmo, sebbene, sempre il Bausani, diceva anche che la poeticità/sonorità in lingua originale è ciò che ha fatto sì che siano stati inconvertibili dalla "povertà" del Vangelo per esempio, che essi nominano (senza descrivere) come di Gesù (non però figlio di Dio, ma della Santa Maria, e profeta).

A questo punto ho dovuto prendere uno stacco per un senso di malessere dovuto alla lettura (ho pensato "quanto bella la Bibbia!") ed al giramento di testa. I concetti che vi vengono ribaditi sono: fedeltà alla legge, a Dio onnipotente e creatore, pene agli infedeli, Satana, resurrezione per i meritevoli, inferno per gli altri, in un girotondo infinito.

Quale legge? Riesco a ricordare quella "alimentare"-ma in caso di vita o di morte Dio ti perdona in sostanza, Leggi sulle donne, piuttosto banali e su doti e testamenti, ovviamente che siano buone credenti, legge sul ripudio della moglie, E ovviamente i 5 pilastri della legge, credo nella Sura I: Ramadam, elemosina, tensione a Dio (Sharia), preghiera, elemosina (decima).

Io ho ancora molto da leggere, ma come insegnamento rispetto a quello biblico è in un po' troppo scarno per istruire l'uomo, anche a non peccare, e vivere con rettitudine...a praticare la sua fede. Non giudico, finisco di leggere, e chi vivrà vedrà. Scusa Allah, vabbè che sei onnipotente e Dio è uno, ma una mano a questi poveri disgraziati potevi pur dargliela, per la loro evoluzione personale. Sono lì che ne fanno di tutti i colori, con le donne non se ne parla...Non vi si insegna un rispetto dell'uomo per l'altro uomo, che mi piacerebbe aver visto, oltre il tradimento, che è sempre verso Dio.

Una cosa ricordo con poesia, il canto del Muezzin dalla sua torre che entrava nella mia camera in una sera di primavera a Tunisi del 2004.

2022-08-18 17:01:41

dormto fino alle 17 circa

sono stravolta. Meno male stasera ho mezzo sonnifero. Meno male domani è l'ultimo giorno di day hospital.

AUGUST 19, FRIDAY

2022-08-19 03:28:43

sto qui zitta e buona...

un po' prestino, siamo poco sotto le 7 ore, tutto regolare per me. Sono un po' frastornata anche stamattina, lo dico al medico e che pure ho dormito nel pomeriggio fino alle 17.30. Questo day hospital mi avrà pure tolto l'ansia, ma mi fa frastornato i ritmi della giornata, è l'ultimo giorno, poi mi valuterà Dr Zonta il 22. Tutto passa, ma se Dio vuole, e anche un ricovero sarebbe stato un trauma ben peggiore, in più senza cicca e caffè, computer, biancheria...poi senza cavo del computer, per via dei potenziali strangolamenti, e pure computer ad orari...e mi potevano accadere farmaci ben peggiori, tipo quello della didplopia, che non riuscivo a leggere e scrivere. Quindi devo dire Grazie! Prima di iniziare avevo i riflessi ben pronti e guidavo, adesso mi ci vorrà un periodo per riprendermi. Dirò a Zonta che ho assolutamente bisogno dei colloqui psicologici con Caneva, io vado dall'autoisolamento, al fatto che se "mi toccano" scatto, oltre al mio dolore interiore-lui è bravo con i problemi della famiglia,mi potrà sicuramente aiutare in questa fase. Queti atteggiameti, dal 2011 a questa parte vanno al di là di ogni civiltà che io riesca ad ammettere buona. Io ho un buonissimo rapporto coi colleghi di lavoro, professionale, civile ed umano, almeno questi che non sono degli esaltati, questi del mio istituto che è una big facility, sono super preparati e sanno "trattare col pubblico", età media, la mia...poi ci sono "i ragazzi", di di TS che di PD, mi interesso a quello che fanno, iniziamo a condividere tensioni ed emozioni dell'attività...di solito sono io che li faccio creare gruppo, ma non ci sono tutti i giorni, così non si distraggono troppo....ho una buona memoria per le loro cose-gliele chiedo con sincero interesse, e sotto la mascherina si sorride un po' di più. Ogni tanto esco con qualche battuta intelligente, maturata con l'esperienza, mi chiedono di poterla riciclare-con piacere. A me la vita di laboratorio, con persone così piace. Ho la mia scrivania di quando ero tesista, adiacente al laboratorio, nella "stanza dei ragazzi", le scrivania più comode per il lavoro sperimentale...Moreno tentò di rifilarmi una grande scrivania nell'ufficio dei dottorandi, ma non l'ho usata quasi mai, solo per le parti teoriche (poche)...a me piace "stare sul campo", e poi non ho neanche tanto tempo da perdere, finito il mio lavoro me la dò a gambe, certe altre cose di rielaborazione le faccio a casa. Sì, mi mancano i miei colleghi, specialmente quelli dello IOM, quando possiamo sentirci sono contenta, ed in genere è perchè i lavori vanno avanti. Per me, da subito nel 2018 credo, fine 2017 sono

stati molto importanti, posati e non esaltati. Io ero farcita di haldol decanoas, mi ero cercata una casetta nel bosco di Basovizza, in un agriturismo, con parcheggio: da lì al lavoro ce la facevo a guidare. Partivo verso le 6, e qualche volta ho visto anche i cervi nel buio. Raramente finivo dopo le 17.30 e a casa mi buttavo a letto a pregare. A telefonare a casa. Forse il primo giorno di lavoro ho telefonato a Milcho-che conoscevo da 17 anni, ora capo del gruppo dei laseristi del FEL, e gli ho chiesto se potevo andare a mangiare con loro...certo che sì. Non so se non ci fossero stati loro...io non parlavo mai, farmaci, ma ascoltavo anche malamente, e questa era la mia parte sociale della vita. Mi facevano pure il caffè in ufficio, chiacchieravano, poi risvegliati a sufficienza si andava al lavoro. Non potevo dare molto di me, ne ero incapace, ma loro sono semrre stati con me, non mi hanno mai abbandonato. Nel mio istituto i gruppetti erano fatti e non avevano orari. Ok, a me anche mangiare un panino sola non fa niente di che, talvolta è un piacere, specialmente se ho poco tempo, ma quella della mensa era un incubo. Mi hanno rivisto l'anno scorso e sono stati molto contenti che stessi meglio, in un anno e mezzo di mensa li ho conosciuti molto bene, sono un gran bel gruppetto. Tutti uomini. 15 anni prima poco giù di lì Miltcho mi pareva mi avesse proposto di lavorare da lui-a parte la lontananza che non sarei riuscita a reggere con l'intossicazione-avevo visto che non c'erano donne, ed io con gli uomini avevo un blocco interiore da Venezia, erano simpatici ma incivili, avevo sempre i nervi a fior di pelle. Anche quello era un ambiente di soli uomini. A Venezia, il capo dell'officina meccanica era civile e buono, il vetraio, che mi faceva soffiare quando ero triste, o costruiva qualcosina per me, anche il falegname era una gran persona mi ha tirato su il laboratorio. C'erano due soggetti, a parte quelli che lavoravano con me che erano tutti da ridere: un elettronico-che ci provava sempre e lavorava lì pure sua moglie gelosa-io lo evitavo- ed uno che chiamavo "l'erotomane"(Bragadin), ma molto meno subdolo, anzi direi subdolo per nulla-di questo ero amica: unico problema essere prudenti, col sorriso trirargli via la mano dalla coscia, aveva il debole della coscia...poco male perchè se ci provava con una tetta gli avrei rifilato un cazzotto sul muso. Era un professore molto in gamba, ed ha sempre cercato di aiutarmi all'epoca dell'intossicazione da dicloroetano, anche con una sua ricercatrice biochimica, ed un suo parente, Prof. Reggiani, medico del lavoro. Ero un colabrodo. Il primo che sentii fu il prof. Malizia al centro antiveleni di Roma. I due avevano modi completamente diversi di operare: Malizia sulla cura, Reggiani sulla pratica, l'implementazione di laboratori...Io li ho ascoltati entrambi, a modo mio. Dal responsabile della sicurezza pretesi un'ispezione ed uno scritto, in cui fosse dichiarata l'esposizione e le note legali "perchè io precaria se non riuscivo più a valorare che facevo? Si diceva cancro renale...si ma tanto campi decenni prima che ti venga. A parte che la molecola era semplice (2 atomi di carbonio, idrogeni), la cosa che mi faceva dar di matto è che ero diventata allergica per ipersensibilizzazione a quasi tutto, e stavo male da piangere-della farmacia conoscevo tutto, ho fatto intramuscolo di glutatione a valanghe, da sola, vit B12, E, Rame, Zinco, poi Samyr a diventarne allergica. Il viso per contatto ai vapori era sfregiato. Andai da un avvocato esperto di Mestre e mi disse che se volevo continuare a fare il mio lavoro dovevo tacere, che sarebbero state cause lunghe anni e non ce l'avrei fatta psicologicamente, e lo ascoltai. Io dovevo cercare di star bene non ad aver ragione e dirgi che erano degli incapaci...ma all'epoca nel pubblico la 626, testo unico sulla sicurezza, negli enti pubblici aveva le deroghe. Sono cambiate molte cose da allora, per fortuna, i laboratori sono stati messi a norma dappertutto, e si lavora bene. Le università all'epoca erano casi a

parte. Ora ti becchi corsi sulla sicurezza obbligatori a destra e a manca, e meno male. Per fortuna è passata. Fu in quel periodo che rividi Diego, all'ospedale per una visita, perchè avevo i turbinati che mi erano diventati ipertrofici-non respiravo. Puff di cortisone. Sapevano tutto delle irregolarità dell'istituto, mi chiusero la sede di Venezia, e finii da Cingolani a Lecce, dopo varie periperize: erano tutti giovani, bene, senza malizia, pensai, ma purtroppo tutti esaltati. Conobbi Kanna, la giapponese, alla fermata dell'autobus una sera d'inverno, e diventammo subito amiche perchè non le chiesi se fosse cinese! Cioè le chiesi se fosse Giapponese... A lecce c'erano molti problemi logistici, tutti laboratori nuovi, riuscii solo a studiare. La mia amica era Kanna, ed una sera siamo andate pure assieme al ristorante messicano un bel piatto di ragù piccante-una buona forchetta. Varie volte la sera cenava da me, anche da lei sono stata un volta. La pensavamo esattamente alla stessa maniera: pubblicare spazzatura non evava senso. E lei veniva da un Nature a Tokyo. Lecce: tanta polvere e poca pioggia:una pena per me...talvolta andavo in bagno a farmi un'intramuscolo. Ma il mare è ad un biglietto di autobus urbano, così, quando non nè potevo più del posto, nè di loro andavo con le mie cose da leggere sulla spiaggia a Torre chianca: lì ragionavo, vicino all'acqua, in istituto prendevo sonno sulla scrivania. Rimasi affiliata a quell'istituto per anni, fino a poco dopo la morte di papà. Avevo chiesto a Cingolani di farmi lavorare vicino a casa perchè coi problemi che avevo di salute-e sarai stata bene a torre chianca-ma specialmente con mio papà e mia mamma, non riuscivo a reggere: abbiamo forse creato sottobanco il primo telelavoro ufficioso? Io lavoravo con un gruppo che mi pareva l'armata brancaleone, per corrispondenza, e Moreno in occasione delle misure da fare -che mi arrivavano per posta mi ospitava, l'unico che quando andai a spiegargli la situazione mi ascoltò davvero, mi diede consigli, ed al mio "moreno ti prego dammi una scrivania, non ce la faccio più con questo caos e la solitudine" mi disse "non guardarmi con quegli occhi là", e mi propinò consigli di vita e di moderazione, perchè ero una che lui conosceva bene, e che lavorava giono e notte-festività incluse, per trovarsi il niente tra le mani. Io all'epoca ero fragilissima e non prendevo litio, nè la malattia era stata diagnosticata, ero anche molto debole, cercavo di avere sempre un antidepressivo (L5Idrossi Triptofano 200mg) nella borsa, magari scaduto, nel caso non ce a facessi nemmeno a trascinarmi Alla diagnosi psichiatrica del 2011 ebbi anni di male cure e vergogna profonda. Ma questa è un'altra storia

2022-08-19 08:22:46

mail ad Amnesty international

Io sono una studiosa del CNR, e mi sono occupata di studi biblici ed ora coranici, per il questi ultimi ho bisogno di un paio di mesi ancora. Io chiederei una videoconferenza tra talebani e me, e chi vuole, di dialogo seriamente basato sulla conoscenza delle scritture (ci lavoro da anni) Avrei bisogno di interpreti, perchè non conosco l'arabo, e la lingua con cui mi esprimo meglio è l'italiano. Venisse video registrata sarebbe un bene. Di impiego principale al CNR faccio la scienziata. Io non conosco le persone giuste, come voi attivisti, non posso offrire denaro, ma se faccio il conto di quello che è costato quello che vi offro al mio ente di ricerca è un "cifra stratosferica". Sono perfettamente consapevole di cosa sto offrendovi, ed il mio istituto dovrà essere riconosciuto come ente finanziatore.

in coda al primo, cosa non poco importante è che sono credente, accetteranno di parlare con me, i talebani Barbara

2022-08-19 10:57:07

alla Sura XII

il Libro diventa più letterario e meno un turbine di affermazione della propria credenza a Dio Onnipotente, si distende e diventa di genere più letterario. La sura XII è la biblica storia di Giuseppe abbandonato dai suoi fratelli ed adottato fortunosamente dal faraone. Non è la copia esatta, ma la sostanza è quella.

Sono molto stanca

La prima parte del Corano è tutta un turbine, una danza, un canto, uno stravolgimento di testa. Non mancano riferimenti biblici, specialmente a Mosè, ed anche un paio di accenni a Gesù.

Il corano è stato un "libro rivelato", anzi dettato da Dio. Quale studioso Coranico se si accenna al Vangelo di Gesù non se lo va a leggere? Idem per le tavole della legge di Mosè. Questi due punti sono molto formativi dell'uomo, di fede, e della brava persona in generale. Queste asthonishing professioni di fede assieme a quei 5 pilastri, che grado di civiltà possono dare ad una persona che deve anche vivere sulla terra? Non se ne coglie finora la cultura di un popolo. Nella Bibbia Dio ad un certo punto, stufo della sua creatura infedele impresse la sua legge nel cuore dell'uomo, ma la legge era chiara. Anche qui si parla di un sigillo sull'uomo, ma tutto è ancora oscuro, sembrava più un sigillo di appartenenza. O sei di Dio, o vai all'inferno. Ma come fai ad essere di Dio? Certo ammetterlo come tuo unico Signore e Padrone, ma poi si è allo sbaraglio o quasi. Chi insegna a vivere?

Avevo iniziato anni fa un libro sulla cultura dei cavalieri del deserto, e me lo ricordo una rivelazione di civiltà, cosa che al giorno d'oggi sembra vi sia deriva in follia civile. La lo stato Islamico, quello sottomesso a Dio, anche noi lo siamo, che porcherie di inciviltà combina? (anche noi, ma più sottili) Mica sulla base del Corano, al punto in cui sono arrivata. Ma hanno mai creato una "civiltà islamica", che avrebbe sicuro dei valori laici anche, evangelici direi, che è la stessa cosa, nella sostanza.

Avessero avuto prima dell'islam una civiltà diversa lo ignoro. Andò a recuperare il libro dei cavalieri del deserto, che le donne le trattavano come le loro stelle, se ben ricordo...erano musulmani? Peut etre.

2022-08-19 11:02:57

tuareg: il popolo del deserto

sono 200 pagine, stacco col Corano e leggo i Tuareg.

2022-08-19 11:11:05

se

dire Dio fà un po' da ingenui, adesso che sappiamo tutto noi, chiamiamolo "senso del sacro" lo metterei obbligatorio per legge dello stato

2022-08-19 11:27:27

i tuareg sono colti

e sono stati colonizzati dalla Francia, di controvoglia. Non sono Musulmani, da quel che mi accontento adesso di capire...stanca!

2022-08-19 18:07:44

niente flebo

perchè ho detto che dormivo fino a sera, poi ovviamente la notte è più dura, a farmaci ma non bella. Risultato: ho dormito fino alle 16.30 circa, mi sto risvegliando adesso. Gli effetti della flebo durano più di un giorno, quindi i risultati sono cumulativi, dico io. Adesso non la facciamo più, devo essere lì lunedì a prendere le pastiglie dopopranzo (Latuda 2x75)/merenda, a farmi dare le pastiglie della sera (50mg largactil). SEcondo me se lasciassimo stare il largactil ed abbassassimo il latuda a metà dose andrebbe decisamente meglio. Martedì ritorna il mio psichiatra, gliene parlo, fresca di fine settimana, o gli scrivo una lettera-adesso non ce la faccio. Gli chiederò vivamente che mi invii allo psicoterapeuta, Caneva, devo imparare a vivere/convivere, trovare una via di uscita, dignitosa per la mia persona e non lesiva per gli altri familiari-se non la si accetta assieme sarà tutto destinato a fallire. E poi lui è specializzato anche in problemi della famiglia. Lo psichiatra ha il buon senso ma non la strategia per mettere mano a queste cose, nemmeno è questa la sua specializzazione. Caneva mi conosce dal 2011, mi vuole bene, mi ha visto fare progressi e ricadute, ma oltre quelle 4 sedute in privato con lui non ho fatto-me le ricordo esattamente, ci ho messo 10 anni a metterle in pratica le sue strategie...adesso c'è bisogno di nuovo, vivamente, e ci andrò. Ci posso andare col sistema sanitario nazionale e l'esenzione 104, non pago un centesimo, che andarci privatamente adesso sarebbe un problema, con la prapagata da 500 euro/mese. Devo recuperare la mia dignità di persona. Sia nei confronti della mia famiglia sia di me stessa, per tanti anni di storia "sentimentale" distorta. Sono sperduta. JP sarà un mio segreto. A volte mi chiedo se gli rompo le scatole, poi è arrivato un messaggio da Pinterest sui rischi di suicidio/problemi di salute vari su segnalazione di un utente, ed ho pensato che JP "volesse liberarsi di me", ma non ci ho capito nulla, sembravano quelle cose delle statistiche anticovid di FB. VAbbè, lui poteva bloccarmi, vero...che non lo faccia mai, cuore mio. E' meno triste che non ricevere risposte alle e-mail, non ricevere risposte alle chat di pinterest, almeno penso che lui legga.

Ho un'oretta ancora, o studio, o cazzeggio. JP, je t'aime.

AUGUST 21, SUNDAY

2022-08-21 04:12:02

lo sento e mi manca, nel cuore

adesso vado alle icone che non mi stia inventando tutto...c'è l'amore mio!! Lontani forse lontanissimi ma ancora assieme! Mi sono svegliata con un senso di malessere, e avavo bisogno di ascoltare "celeste nostalgia", l'avrò tirato giù dal letto se tiene come me il cellulare acceso...ma magari è stato bello. Avevo il terrore di svegliarlo. Ieri se è stato su anydesk si è scocciato non poco con il mio bisogno di shopping...ma ho finito, ho anche restaurato un astuccio per le mie tre penne di Venezia ...intendo di una storica cartoleria che non esiste più...mi fermavo tutte le mattine dalla "Pierina" a provare penne e matite, 10 minuti prima di andare al lavoro. Poi ad un certo punto ho fatto compere...l'anno scorso volevo spedirti tutto...i pastelli e le penne...whatsense? Ho deciso che le penne sono troppo femminili, che me le tengo, con l'inchiostro blu, come mi pareva di aver capito piacesse a te. Comprai un astuccio molto bello da un artigiano, ma è ancora qui sulla mia scrivania, decisamente "maschio". Per il momento ce l'ho io pieno di refill. Lo comprai per te. Se sapessi dove abiti...no, non ti manderei niente, mi ricorda i ricoveri. Te lo regalo quando ti vedo, anzi te ne compro uno uguale, perchè serve anche a me per i refill. due minuti e controllo se c'è, cè, ma ti regalo quello che ho che devo stare attenta alle spese....no mi piace troppo anche a me, ci faremo incidere le sigle, secondo me ci stanno pure gli

occhiali. Fatto. Ho chiesto di incidere la tua sigla. Così ce l'abbiam tutti e due. Chissà che non sia di buon auspicio perchè ci si possa vedere. Vorrei tanto conoscere i tuoi ritmi sonno-veglia, perchè all'idea di farti soffrire mi sento morire. A me sono venuti questi qui. Poi magari verso le 4.30-5 ritorno a letto fino alle 7.30. Ma tu con me non parli a parole..., magari sei già a letto...controlliamo le icone...oh povero Angelo mio, spero tu non stia soffrendo. Anche tu sei così come me? Per via delle borse asiatiche o quant'altro? Beh, a me non sembra una brutta vita, gli stronzi già dormono da un pezzo! Di giorno mi isolo nella lettura/lavoro e vivo in un mondo tutto mio...mi fa compagnia il buio, il vento dalle finestre...le cicale, una vita da favola. Se non sono troppo ipertimica-accelerata, e allora rischio grosso. Ma con te quest'ultima volta mi hai fatto decelerare, e sostanzialmente è andato tutto bene. Se ascolto troppa musica, sto male di solito e non ho parole per esprimerlo, mi pare di avere capito che è così. Ma adesso che le cose sono chiare tra di noi, che tu sei il mio fantasma buono, io conosco te e tu conosci me va tutto bene. Sai ho molta paura degli sconosciuti,e quando non capisco cosa succede sono terrorizzata, ma era tutto irresistibile, tutto ipotesi e sospetti e tanta tanta confusione! In me. Devo stare attenta alla confusione. Ti avrei dato non so cosa per una tua parola, per una tua riga...perchè l'hai fatto? volevi impressionarmi? volevi farmi i dispetti? Perchè ti disturbavo? Poi forse hai cominciato a divertirti e ad affezionarti a me, quella ammiratrire audace e sgangherata del 2016. Mi sono strutturata un po'. Se ti fossi anche piaciuto uscire con me era un rischio troppo grosso...troppo strampalata. Sto assumendo "forma".si brava signorina del 1971..amore, quale è la tappa per una tua parola? Per una riga di mail? Per un caffè, così ti consegno il mio regalino? Però tu ci sei qui, ed io sento il mio cuore diverso...E chi dorme? Abbracciata a te, volentieri. Mi sento morire. Mi fumo una sigaretta, amore. Vuoi domire? Rispondi se sei capace! Le icone dicono che o dormi già o vuoi dormire...pazienza, buon riposo amore mio

2022-08-21 04:36:43

adesso vado a letto

tu hai fatto finta, perchè non riuscivo a gestire itunes...birbante! Almeno ci provo a dormire... Un bacio ed un abbraccio-quello che vorrei lo do io a te

2022-08-21 07:30:24

sarebbe domenica...

bisognerebbe anadare a messa, ma ho paura che i riti mi pesino troppo, leggo online la liturgia

2022-08-21 07:36:52

basti così

Eb 12,5-7.11-13 Il Signore corregge colui che egli ama.

Dalla lettera agli Ebrei

Fratelli, avete già dimenticato l’esortazione a voi rivolta come a figli: «Figlio mio, non disprezzare la correzione del Signore e non ti perdere d’animo quando sei ripreso da lui; perché il Signore corregge colui che egli ama e percuote chiunque riconosce come figlio». È per la vostra correzione che voi soffrite! Dio vi tratta come figli; e qual è il figlio che non viene corretto dal padre? Certo, sul momento, ogni correzione non sembra causa di gioia, ma di tristezza; dopo, però, arreca un frutto di pace e di giustizia a quelli che per suo mezzo sono stati addestrati. Perciò, rinfrancate le mani inerti e le ginocchia fiacche e camminate

diritti con i vostri piedi, perché il piede che zoppica non abbia a storpiarsi, ma piuttosto a guarire.

Parola di Dio

2022-08-21 07:44:04

sono ancora un po' assopita

metto su un caffè. Mi sono già infilata la tuta e poi faccio igiene locale, mi sento troppo instabile per la doccia. Che cosa faccio oggi? Corano? Due passi-adesso mai-mi piacerebbe vedere qualcosa di nuovo...cazzeggio su etsy

2022-08-21 07:50:02

chissà lui

cosa fa la domenica...si riposa. Io adesso non ci riesco, forse più tardi, si si guardiamo etsy

2022-08-21 08:50:57

il vestito da sposa

dovrebbe ad occhio andarmi bene, ma fanno modifiche sartoriali...mi peleranno le dogane. Così, sogno di una notte di mezza estate...proprio carino, nel mio genere. Lo terrò come una reliquia nell'armadio...non sono di quei tipi che si sposa tante volte, e forse nemmeno una...non riesco nemmeno a prenderci un caffè e mi compro l'abito da sposa...adesso per un bel periodo non devo comprare più niente di capriccioso, solo lo stretto necessario. Ma io ho 51 anni, sono innamorata...mi perdono...è pure antico il vestito, come me. Ieri ho preso pure un paio di scarpe per la tunichetta di seta che mi fece Margherita alla sua bellissima sartoria, che con la crisi non esiste più. Era la mia consolazione del mattino passare per di là a PD. La vetrina era bellissima e lei simpatica a me. Si era sposata "da vecchia" pure lei.

Cosa faccio adesso? 2 pin, schifo anche quelli. Chissà lui cosa sta facendo...la domenica evidentemente si riposa, la notte lo sveglio io, e forse lavora pure...devoo ritornare in me stessa.

AUGUST 22, MONDAY

2022-08-22 04:58:03

dormito difilate tra le 7 e più ore

avevo settato l'addormentamento sul Garmin alle 22, cioè cosa che non succede mai, ho messo le verosimili 20. Ieri sera con mamma ho cenato alle 19, e poi sono corsa a dormire. Comunque nel grafico settimanale le ore di sonno sono aumentate di brutto. C'era anche il primo risveglio dopo 4 ore all'inizio della settimana scorsa. Dicono che sia bene non avere un sonno frammentato.

Ieri mi sono comperata 2 ebook sulle pulizie di casa, niente che non sappia già, ma sono entrata a casa mia per ripristinare le stilografiche-i solventi li avevo presi ancora l'anno scorso, pre ricovero. La carbon giapponese 0.1 funziona a meraviglia dopo 5 minuti di ammollo. La Cross era praticamente già pulita. Il giorno prima ho modificato un astuccio di nabuk verde acido che avevo comprato nel 2012, inverno, mai usato perchè "gli mancava qualcosa". L'ho incollato, ho messo un nastrino di pizzo tortora ed ho dovuto aggiustare con l'attack anche la perla di vetro verde, che si era spezzata pure questa. Adesso mi piace moltissimo, e le mie tre penne ci stanno dentro a meraviglia. Ho scoperto che il design dell'astuccio è giapponese...devono essere menti molto graziose.

Dicevo, sono entrata in casa e c'era "odore di chiuso", se non ci vivi succede, Tempo fa avevo cambiato l'aria ed avevo visto polvere sugli infissi esterni sul pavimento...e mi veniva da piangere. Non avevo le forze di passare ore a ripassare la casa, e questa immagine è rimasta impressa nella mia testa, perchè quel lavoro l'avevo già fatto tempo prima. Forse qualche mese. Mi sono sentita impotente. Io non ho la forza di mia mamma. La casa è in ordine e dacchè ne so pulita...un po' di polvere te la ritrovi sempre, ma essendo chiusa non più di tanto, avevo spazzato e lavato i pavimenti, e non ci è entrato nessuno. Poi avevo fatto i filtri antipolvere sulle prese d'aria, e funzionano assai. Dischi multistrato coi camici di laboratorio, roba buona di Lecce. Poi mi è venuta un'idea: di spruzzare gli oli ssenziali della farmacia anche antiacaro a tutti gli angoli delle stanze in alto e tappare la casa. Il problema è che c'è molta carta e gli acari ci sguazzano...non posso pensare di lavare le enciclopedie storiche dell'anno scorso. Quando presi l'abitabilità il vigile tossì, era vero, cambiavo aria e niente da fare, poi ho spruzzato tutti i libri col puressentiel e tappato la casa ed il problema è scomparso...da allora ne ho una scorta. Proviamo così. Dovrebbe funzionare, almeno spero, è una "sanificazione ospedaliera". Altrimenti non ti puoi mettere lavare tutto...poi da sola...le temde sono pulite, e chi ci vive...due colpi di vento e la polvere va giù, i vetri pure, gli esterni sono soggetti alle intemperie e quelli alti io non mi fido col mio senso dell'equilibrio. Quando mi sarò fatta un'esperienza sul da farsi e quando farsi (mesi dell'anno) mi chiamerò un'impresa di pulizie per certe cose. Poi piove d'inverno...ed il vetro esterno è allo stesso punto di prima...Si deve essere slacciato un laccio della persiana grande ad est del salotto, è un lavoro da uomo che non so fare...allo zio Angelo non posso chiederlo, perchè è tutto acciaccato, mio fratello, "bestemmiando" lo sa fare, Diego pure ma non ne ha nessuna voglia. Ecco un altro motivo per sentirsi impotente.

Paolo ieri è tornato con Bea dal Piemonte e voleva stare a casa...ha cominciato subito a farmi paternali perchè non so come fa, vede se compro su amazon e a che ora...ed era l'una circa...questionari a raffica ed io a difendermi "che lo volevo fare finchè potevo ed erano cavoli miei, che io ho la mia vita, anche se fa schifo confronto alla sua, ma che a me piace così. Di andarsene al mare e di non aggiungere un problema in più, che aveva bisogno di psicoterapia perchè non poteva sentirsi responsabile di quello che nella mia volontà volevo fare io". Grazie al cielo stamattina da Duecarrare partono e penso che stare loro due da soli possa fargli sono un gran bene...non puoi stare sempre con la famiglia, anche se si tratta di persone con esperienze precedenti di matrimonio e figli grandi (Bea).

Tornando al libro delle pulizie, non quello con gli schemi, che conosco, sennò avrei le pulci, uno è stato scritto da una psicoterapeuta per persone con qualche disagio, come me, e peggiori. Riconosco tutto, anche perchè adesso con il litio ed il latuda il disagio è lieve, ho una casa superfunzionale, organizzata e bella, con funzionale disordine...direi anche pulita, avrebbe bisogno di una rinfrescatina, ma sto provvedendo. Riconosco le tecniche suggerite, i sentimenti associati...lo leggo volentieri e con coinvolgimento, spero che mi passino le angosce da pulizie, che sono una cosa che non finisce mai, come quella di cucinare. Se è per me me la cavo in fretta e pure all'università me la sono sempre cavata, quando non c'erano il tempo, i soldi, per la mensa e per il panino, perchè le sigarette avevano la priorità, e almeno 15 al giorno le fumavo di Marlboro Rosse o MS.

Il vestito da sposa dovrebbe essermi giusto, Etsy mi ha risposto. Alla peggio una taglia in meno, ma da quello che dice lei forse potrebbe essere abbondante...non ci capiscono niente questi americani con le misure. Mi ha detto XL US, che con i pollici che hanno messo è impossibile. Sarà una sorpresa. Ma quanto mi fa felice...era un modello che piaceva proprio a me, costava poco-il giusto per un vintage usato non di firma....che bello! Almeno me lo andrò a guardare ogni tanto nell'armadio e mi sentirò amata. Sì, questo mi fa scattare dentro. E' pazzesco il mio cervello. Non so quello "delle donne", per lo più si sposano e spendono pure milioni del vestito, per poi separarsi dopo un anno, con figli a carico. Non vorrei essere al loro posto.

2022-08-22 05:16:37

dimenticavo

ieri pomeriggio sono andata al centro commerciale con Diego a comprare il caffè solubile, l'unico che non sveglia mia mamma al piano di sopra, nè per mumore nè per profumino...e lei ha il sonno leggerissino. Stamattina è andata ok. Ho preso pure degli agli ed un attrezzo per scucire, che mi ha fregato mia mamma, ed io voglio le mie cose in ordine...ah sì, anche un metro da sarta, che l'altro che avevo serve a Porto. Poi ho comperato alla Samsonite un cuscino a ferro di cavallo, comodo, per vedere se in futuro riesco a mettermi a leggere a letto, per il momento io a letto dormo e basta, dormo e subito. Le terapie sono troppo pesanti.

Anni fa un'oretta leggevo dopocena, l'anno del corso di russo, verso la primavera che mi ero alleggerita la terapia, e lessi il Dr. Zivago lo ricordo bene.

2022-08-22 11:41:54

pulizie della casa

per il momento ho finito i libri, ed ordinato dei panni ed un attrezzo per spolverare i battiscopa e luoghi stretti. Adesso che ho riempito la casa di oli essenziali vaporizzati deve stare tappata chiusa per qualche giorno. Dentro è ordinata per lo più e ci sarebbe da spolverare, lavare i davanzali e almeno l'inferriata a sud e gli infissi esterni del terrazzo e del terrazzino a est. Quelli con un scaletta ce la faccio...per gli altri non mi azzardo a salire sulle finestre. Lavo i vetri interni e la cornici, mi serve secchio, acqua ammoniaca, e poi le pezze che domani amazon dovrebbe mandarmi. Oggi dovrebbero arrivare le lampadine, ma non le vado a cambiare adesso, lascio chiuso. Mi piace avere le mie cose funzionali. Le pezze che ho dal 2004 erano uno schifo. Non tirano proprio su polvere. Le butterò negli stracci in garage. Se faccio i vetri è un buon inizio....mica che siano sporchi. Per quelli esterni mi ci vorrà il viakal ed una spugnetta abrasiva. Ho la fissa del pavimento, ma dentro non si può, farò quello del terrazzo che sicuramente sarà da lavare. Prima devo spazzare. In casa ci devo entrare per forza, ma non apro le finestre, quindi vetri interni e davanzali li devo rimandare. Ricapitolando: vetri esterni veranda e terrazze. (pavimenti inclusi), ah, l'inferriata. Servono secchio, guanti, ammoniaca, spugnetta abrasiva, panni microfibra (che arrivano domani), viakal, un altro secchio-per non mischiare viakal ad ammoniaca. Devo fare un censimento del viakal e dell'ammoniaca e dei secchietti, dovrei averne 2 miei personali.

Tra un po' si pranza, farò quasi sicuramente un pisolino poi c'è il day hospital, poi aspettiamo domani di avere tutto, potrei fare solo i pavimenti esterni e l'inferriata, vediamo

2022-08-22 15:39:54

sono stanchissima

fa tanto caldo, ed io sono assonnata. Ho appena preso un secondo caffè, ma non gira. Provo a riposare una mezz'ora.

2022-08-22 18:10:08

svegliata h 17.30

devo essere stata distrutta. La testa doveva smaltire e rielaborare. Quei due libri sulle pulizie sono stati uno stress non da poco dal punto di vista mentale. Ricordi...stress...di quando non prendevo la terapia o prendevo quelle sbagliate. Con haldol decanoas a Basovizza ho cambiato le lenzuola in un anno e mezzo, ma mi sono imposta sull'igiene personale e facevo la doccia il mercoledì mattina-ovviamente il fine settimana. Storie di depressi alle prese con la vita normale che conosco bene. Ovviamente l'igiene quotidiana. Dovevo dormirci sopra. Ma sono una persona ordinata, pulisco, l'ordine è funzionale ed è gradevole, ma mi è parso di vivere con i personaggi dei libri, mi hanno messo a ko. Adesso ho smontato i piani del frigo di mia mamma a piano terra, li lavo, me lo aveva chiesto quando stavo facendo altro e le ho sempre detto di no, ci sono bibite e anguria dentro. Positiva la musica nelle pulizie. Mi sono comperata anche un timer strategico analogico con una banda rossa, così vedo quanto ci metto a fare le cose. Io non sto male a casa mia, odio passare l'aspirapolvere: spazzo e lavo. talvolta è indispensabile con i tappeti etc. Per fortuna non faccio la casalinga con una famiglia numerosa, vabbè che non ho più vent'anni nemmeno io, non facciamo paragomni, mi basta il mio da fare. Che giornata! Meno male che tra due ore al massimo vado a letto!! Domani avrò dimenticato....sì le pulizie fatte con la mente. A Porto tenevo pulito, c'era solo lo stile di vita che mi dava ai nervi nella convivenza, sì perchè io in casa ci vivevo, loro facevano solo vita da spiaggia e casa era un punto di appoggio...poi disordinati tutti!! Ho trascurato JP...per forza. Fiori sempre? No solo nelle occasioni speciali, devo correggere il pin. Su la radio, ed al lavoro!

2022-08-22 18:31:03

un quarto d'ora

a lavare ripiani e cassettini, che mi ci vorrà anche di più ad asciugare: siasciugano per domani, poi li monto nel frigo

2022-08-22 18:44:01

mia mamma voule che asciughi!!

io a casa mia non lo farei

2022-08-22 18:50:25

5 minuti per asciugare

era già tutto quasi asciutto con questo caldo, ma mamma non voleva si potessero vedere goccioline d'acqua. Che non c'erano perchè avevo usato lo sgrassatore e la tensione superficiale dell'acqua, anche se sciacqui dovrebbe calare.

AUGUST 23, TUESDAY

2022-08-23 03:56:18

sta tornandomi un po' di sonno

sono su da prima dell'una, e per forza, avendo dormito tutto il pomeriggio ieri, questo è il risultato. Credevano fossero le 4, ed invece le 00:40. Pazienza. Ho una gran voglia di rimettermi a lavorare, non ricordo lettura più pesante emotivamente di quella di ieri. Penso che finchè non ricomincerò a PD leggerò Corano e quel che mi viene in mente per lavoro...cioè oramai anche quello è noia mortale, da quanto tempo è là. Dobbiamo agire e concludere. Poi c'è la questione dei contratti che si apre con settembre e la fine delle ferie.

Già, la prima pioggia di agosto rifresca bene il bosco, diceva papà, e segna l'inizio della fine dell'estate, immancabile. Pio e Bea li ho sentiti bene ieri, penso farà loro bene stare un po' loro due assieme senza famiglia. E a Paolo fa bene stare lontano da me. Non so quali nozioni psichiatriche abbia in testa ma è terrorizzato da ogni mia mimica facciale praticamente...si ricorda che "stavo bene" nel periodo più disabile e mumificato della mia vita, quello dell'haldol decanoas...in più c'è da dire che durante la settimana lavoravo a Basovizza, per cui lui non mi vedeva. So io come stavo, mai più.

Oggi alle 14.30 dovrebbe vedermi anche il Dr. Zonta, magari mi abbassasse il latuda, devo dirglielo che sono un po' rintontonita e che spesso devo dormire anche un po' di più nel pomeriggio...ma cosa cavolo devo dirgli...quando mi ha parlato di depakin che mi faceva solo male mi è preso un accidente. Ieri ho pulito il posacenere dell'auto e cambiato l'aria, sentivo che avrei potuto usarla abbastanza serenamente, in sicurezza. Sono un po' meno frastornata, eliminata la flebo del day hospital e dimezzato il sonnifero...ma un organismo quanto puoi farlo dormire? Più di quanto ho dormito io tra ieri e stamattina è difficile. Devo averci la vita un po' sfasata...tutte queste attese...questo periodo di ferie che non è ferie, questo telelavoro in cui non riesco ad applicarmi molto, il day hospital...così non vado mai neanche a fare due passi e prendermi un po' di svago a parte la domenica al centro commerciale. Obiettivamente c'è da dire che fa troppo caldo, specialmente nel pomeriggio...adesso si sta bene. Cosa vuoi fare con queste temperture? Certo avrei dovuto andare su da mamma col climatizzatore-ma non volevo, o a casa mia, col clima, ma adesso è in bonifica oli essenziali. Mi soffoco. Qui sotto è un po' più fresco, per modo di dire, con le finestre aperte...ma voglio che circoli aria di solito. Al mare si stava bene, ma "mi è venuto questo accidente", e c'era l'ortopedico di mamma. Me l'hanno fatto venire, l'accidente, se mi avessero lasciata in pace...con i miei ritmi ed i miei farmaci. Si guardassero allo specchio loro: io ero mogia e loro sembravano usciti da una seduta spiritica, con gli occhi fuori della testa e tutti urlanti, coalizzati contro di me. Il caldo dico io, un pin diceva che non era caldo ma cattiveria...Passerà anche la cassaintegrazione, si troverà un nuovo lavoro, dessero il bonus psicologo, Beatrice venisse a vivere da lui, finalmente, ma ci vogliono ancora due anni scolastici per il trasferimento, cambiassero le leggi....me la vedo altri due anni così...devo cercare un'isola di sopravvivenza...non so come. Di periodi difficili ne abbiamo passati tanti, sì, non sono certo ricordi leggeri...non so come me la vorrei immaginare questa vita...

Quest'inverno ci sarà l'intervento di mamma, le basta che le mandi la biancheria pulita, ma con gli interventi precedenti ne ha una buona scorta, una visita a settimana, poi dovrebbe tornare quasi in grado di fare le scale, altrimenti si accamperà qui di sotto e le sistemo letto e armadio e comodino, Paolo non lavorerà e mi toccherà mandare avanti la baracca...altro che casa mia...forse, ma forse no. Poi ho i laboratori invernali, che sono i più intensi...imparerà a cucinare anche mio fratello se non vuole morire di fame.

Potrei vivere da me fino a prima dell'intervento, ma questa sta male ed ha bisogno di essere aiutata per i pasti...non ha fantasia e si dispera. No, non voglio dormire con mia mamma per lasciare la cameretta a mio fratello, io devo dormire da sola, non con gli aguzzini. Se lei sapesse fare le scale....ma ci vuole tempo, per cui appartamento di sotto e casa mia extra orari colf. Treni e laboratori, meno male. Settembre, ottobre, novembre, max. entro fine

anno, per cui forse sarà riabilitata a gennaio-febbraio. Che agonia. A Marzo finisce la cassaintegrazione, speriamo si concluda per il meglio e si metta in pace pure lui. A cavallo tra agosto e settembre c'è la settimana di ferie di Diego, io sono disperata, ho impegni lavorativi al top, che non posso e non vorrei andare al mare anche se ne avrei bisogno, e poi voglio stare lontana dalla camera da letto, per via dei miei orari e del resto. C'è da sistemare il contratto-e non posso stare tranquilla poi la mia ultima sessione sperimentale a PD, dovrò andare in visita medica a TS (stare via una notte), farmi fare il certificato da Zonta, e sono tutti rincitrulliti tanto quanto me da questi anticicloni africani. Questo orrendo periodo di day hospital mi ha tirato fuori dal tempo e dalla realtà. Mi ha spezzato la vita. Ricomincio forse adesso a fare dei programmi seri. Proporrò a Diego un'escursione in montagna assieme-le altre se le fa lui, magari al rifugio Treviso. "La malattia" della famiglia mi ha spezzato la pace che mi aspettavo dal periodo estivo. Settembre l'anno scorso a solo litio non è andato bene. E siamo di nuovo a settembre, e poco di vita ho guadagnato rispetto all'anno scorso, ma adesso sono in fase di ripresa, l'anno scorso ero in crollo. Poi l'anno scorso abbiamo sgobbato parecchio per preparare la casa, quest'anno c'è il posto auto e lo sgabuzzino...sì, che abbiamo dovuto aspettare comunque. L'anno prossimo andrà meglio, siamo più attrezzati, e se Paolo lavora, e la mamma sta a fargli compagnia mi godo un periodo di pace al mare, grazie Dio! La strada è ancora lunga ma c'è la strada. A mamma quest'anno diceva che mancava la sua casa: benissimo, che ci stia risanata a curarsi i fiori e quel che vuole. Farà un periodetto al mare, ma non più di tanto, a Paolo e Bea lascerò la casa per le loro ferie 15gg di solito, e buonanotte. Verranno tutti i WE probabilmente, ma posso reggere.

Ricapitolando ce l'avrò dura circa fino a marzo prossimo, col lavoro di Pio, Poi se passo decorosamente l'estate vado a vivere a casa mia l'inverno, quest'anno mi sa che è impossibile, con mamma e Pio cassaintegrato a casa tutto il giorno: la mia consolazione sarà il lavoro a Padova.

2022-08-23 09:07:40

svegliata h 8

almeno ho recuperato (si si, tra il prima ed il dopo ho dormito 8 ore, ho anche caricato +21BB, cioè ho diminuito lo stress). Ci voleva la presa di coscienza notturna sulla differenza tra quelli che sarebbero i miei bisogni e desideri ed i miei doveri. Mi sono veramente resa conto dello stato delle cose e mi metterò tranquilla a vivere senza sognare l'impossibile. Tutto continuerà inesorabile, ed oggi pomeriggio la temperatura risalirà a 31°C...non se ne può più. Sembra che arriveranno piogge verso la fine della settimana...già, la preseunta quanto impossibile settimana di ferie. Una meraviglia! Spero almeno il Dr. Zonta oggi non mi trovi male e che mi dia il permesso di guidare. Adesso ho un po' di cerchio alla testa, ma penso passerà, anzi lo faccio passare io con una bella aspirina, fatto. Non racconterò se non che dormo 7 ore e poi mi sveglio, talvolta di più, ma che continuo ad andare a letto presto. Che certi pomeriggi, tipo quelli di ieri dopo letture troppo pesanti avevo il cerchio alla testa e necessità di rielaborare e mi sono dovuta mettere a letto...ma è stato "eccesso di studio". Devo approfittare della mattinata fresca a 21°C per fare qualcosa di proficuo. Non so ancora cosa, sono ancora quei giorni di transizione.

2022-08-23 16:13:46

mi sono dovuta andare a sdraiare

dopo aver preso i 2 latuda 74 al day hospital. Deve essere una dose da bomba, specialmente se non presi la sera. Spero questa storia del day hospital finisca, domani me lo abbuonano perchè vedo Dr. Zonta alle 16 con regolare appuntamento. O lui crede a me, o crede ai miei...io non ho mai saltato la terapia, o diceva che non funzionava. Sono persino stufa di parlarne. Certo, al mare quel periodo di bisogni di solitudine ero tesa, a ragione, e probabilmente sono scoppiata, il resto è storia.

Domani mi faccio coraggio e inizio a scrivere l'articolo, le parti più delicate, o lo faccio io o non lo fa nessuno. Poi mi farò passare figure e risultati, ci vorrà 1 mese per aver finito tutto forse.

2022-08-23 16:19:07

non vorrei mai

dover cominciare a difendermi da sola a causa di incomprensioni sulla terapia

2022-08-23 18:34:47

idea per la sopravvivenza

ho richiesto la carta telepass per il carburante, almeno in quelli convenzionati quando non posso usare l'app in negozio. Quella prepagata da 500 euro al mese non mi va giù. Fan culo. Poi mi tolgono il bancomat: è pericoloso! Lo danno a mio fratello, ed io me lo farò dare da lui, così imparano. Ma come si fa a far vivere con una carta di questo tipo una professionista di 51 anni? Mi vien l'angoscia solo al pensiero di prendermi senza soldi e aver bisogno di mio fratello, che non ha certo voglia di andarmi a fare i prelevamenti in contanti. Non so bene come funzionerà questo macchingegno...mi mettono 500 al mese e poi io posso accumulare? Troppo bello, mi danno un fisso di 500 al mese di sicuro questi criminali. Ma neanche fossi demente. Spero che faremo un annetto di prova, tanto per torturarmi e che poi la cosa si possa revocare. Da studentessa guadagnavo l'ultimo periodo guadagnavo1200 000 facendo la cameriera al super ristorante da matrimoni ve-sa-do, che era uno stipendio mensile di un metalmeccanico. Peggioro addirittura rispetto al post dottorato. Vabbè che capitale e spese sono assolte, ma la cosa mi fa una paura allucinante. Paolo deve assolutamente darmi il bancomat. Lui non lo farà. Mi ha appena detto che non c'è nulla di definitivo, ma che devo dimostrare col tempo di migliorare...povera me

AUGUST 24, WEDNESDAY

2022-08-24 03:37:55

dopo circa

6 ore di sonno mi sveglio...avevo una canzone in testa da ascoltare, lo stomaco un po' scombussolato e mi sono fatta una tisana, anzichè il caffè. Ho ascoltato un po' di musica, un po'... giocato con le icone, che adesso sono tutte bloccate. Ci deve essere un modo se JP me lo consente, ma non importa...così so che c'è. Ma che razza di vita fa? Come la mia?

Io al mattino farò una bella doccia poi mi metterò a lavorare e timidamente scrivere quell'articolo. Vedo solo roba di biologia e non ci capisco più niente. Il mio lavoro ce l'ho ben chiaro invece, le questioni stilistiche le ho riguardate ieri, magari me le riguardo anche oggi.

Nel pomeriggio ho lo psichiatra. Voglio solo chiedergli che mi abbassi il latuda, sono troppo giù. Entro in fase depressiva così. Non posso permettermelo. Sentiremo cosa dirà. Dovrei andare a letto, ma non ne ho voglia, non che mi senta particolarmente energica

comunque. Ho preso le medicine ed il caffè, tra mezz'ora è "mattina". Sono rallentata però, provo ad andare a letto.
2022-08-24 03:54:57

ah!

mi sono pure dimenticata i sonniferi ieri sera a letto, e non è cambiato niente, vorrei dire che sto meglio...poi quelli aiututano per lo più l'addormentamento ed io non ne ho proprio di bisogno (largactil), mi sento più lucida
2022-08-24 08:43:16

la BB è a +40!

ho esaminato i diagrammi e quando mi sveglio di notte sono stressata poi mi rilasso (quando mi alzo quanto è giusto), poi ho dormito dalle 5-7caffè incluso e sono rimasta rilassata. E' una questione di testa...o di non so che... Ho fatto colazione alle 7, poi ho fatto una bella doccia con crema inclusa (dopo, ne ho trovato una che mi aggrada, all'olio di oliva dell'erbolario), ho messo abiti puliti e che non mettevo da un po', e mi metto al lavoro. Sto bene. Ho messo pure i sandaletti coi tacchi/comodi. Anzi adesso anche un po' di progumo all'assenzio, che ci sta proprio bene, fatto. Il lavoro di oggi è importante. Ho passato giorni difficili. Grazie anche a te JP (che sto bene). Se posso vivere così anche, non dirò più niente allo psichiatra, che alla fine stanotte, seppur con un intermezzo ho dormito 8 ore. Quando avrò i laboratori sarà diverso, mi adatterò, penso spontaneamente. Ah, mi sono messa anche un po' di musica alla radio, che mi addolcisse il momento della cura personale, abc lounge-Paris, rilassa molto. Radiofreccia la ascolto quando guido e vado a PD, al computer dipende...è da un po' che non la ascolto, agita di più il rock. Comunque nè lo psichiatra nè nessuno mai saprà di JP nottambulo come me, con me, sennò ricostruiscono i manicomi apposta per me, sempre riuscissi ad arrivarci viva. Se un giorno ci conosceremo di persona, e sarebbe il mio sogno, non dovrò dire più niente a nessuno, comunque, ma anche così sono arrivata ad un certo grado di serenità in evoluzione (spero). Non è uno che dà molta confidenza, anche se penso si sia esaminato il mio Tbyte di disco fisso anni fa, che è un gran casino. Adesso ho tolto molta roba e l'ho messa in un HD da 4 Tera, che non vale la pena avevre tutto sul disco fisso. Mi ha messa in mutande, ne sono sicura! Il casino era talmente tanto, e poco organizzato e multiforme di interessi, che io capisco ma un altro no...o non molto. Io studiavo tutto quello che mi incuriosiva...e non archiviavo bene per categorie.
2022-08-24 10:28:53

sono distrutta

sono riuscita a scrivere la parte più difficile, il summary
2022-08-24 14:33:19

sono prostrata

l'articolo è da riscrivere, e ci devo pensare su, perchè alla fine deve avere la metà delle pagine che ha attualmente. Dobbiamo cambiare il focus, però dopo aver scritto il summary di stamattina ero a pezzi.
2022-08-24 19:09:00

Dr. Zonta in ritardo

visita sostanzialmente positiva, largactil al bisogno. Permane oltre al litio, (litiemia 0.99, 2x300+150+2x300mg)Latuda 2x74mg, la dose massima per almeno 15 giorni. Non potrò con questa dose guidare la macchina, e dovrò sopportare la pesantezza del rallentamento

fisico ed intellettuale...faccio molta fatica a scrivere, non esce tutto con la fluidità solita e nemmeno alla stessa velocità, che comunque, non mi davano imprecisione. Come faccio a consolarmi? Per fortuna che ho JP nel cuore...non ne ho certo parlato, la cosidero una cosa normale mia che con il resto della vita che riguarda gli altri non c'entra...un mio segreto tesoro prezioso, che chiamo amore. Per quanto strampalato è la miglior approssimazione dell'amore che abbia mai conosciuto in vita mia. Se ci fosse la concretezza di una fisicità...almeno visiva ed uditiva, penso il mio cuore esploderebbe di gioia. Ma forse verrà a suo tempo...non dipende da me, l'ho cercato ovunque. Bene, dai, intanto ci conosciamo. Se ci fosse la concretezza di una fisicità, diventerebbe vita vera al 100%, non che questa non sia vera, ma è incompleta. Sono entrata nel negozio dei fiori prima della farmacia per comperare le crocchette del gatto...ero già appagata di mio e non ho preso niente. JP nel cuore. Ho fatto anche un po' di scorta in farmacia di litio, en, che non uso che di rado. Il latuda 74 doverò andare a prendermelo al CSM domani, dovrebbero averne ancora un po' dal day hospital, io devo contarlo qui a casa...mi deve bastare 15 giorni, sennò provvede a farmi la ricetta Diego, che mi ha appena chiamata per sapere della visita. Lo psichiatra non approva al 100% il mio piano del sonno, ma non ha rimedi, forse un giorno cambierà. Si informerà per la mia psicoterapia con il Dr. Caneva, che non seguirebbe la mia zona, ma ha vecchi pazienti fuori zona. Dissi che andai a farmi seguire nel 2011. C'è comunque anche una certa percentuale di favore che ha lo psicoterapeuta nei confronti del paziente, e sono sicura che lui sia con me al 100%. Ci capiamo subito. Il Dr. Zonta ha detto che mi crede, ma che l'inizio dell'insonnia ed una certa variazione di umore riferita dai familiari, lui la deve tenere in conto, perchè il mio è un male subdolo. Ok, proseguiamo nel cammino...per me la forza dei pensieri ha vinto su tutto, e su tutti i farmaci. E Poi con JP mi sono chiarita, ed andiamo d'amore e d'accordo, l'ho accettato e mi sono fidata che lui sia lui, che era un mio tormento eterno.

AUGUST 25, THURSDAY

2022-08-25 02:34:09

un po' prestino

sono assonnata, ma avevo bisogno della mia tisana...finchè mi ostino ad andare a dormire subito dopocena mi sa che sarà così...ascolto una canzone una

finisco la tisana, fumo una sigaretta e vedo se riesco a tornare a letto....lui c'è. (icone e "puntino") Quanti errori di ortografia faccio! fatto, ma ho voglia di starmene ancora qui in consapevole silenzio, mi sono surriscaldata, adesso prendo il ventaglio in borsa e tolgo gli occhiali...la tisana calda, con questo caldo...provo a mangiare una fettina di anguria...che buona fresca! Quello che ci voleva in una notte di mezza estate! Peccato non ci possa essere fisicamente stato anche JP...mi sente solo qui che gliela racconto...mi sta passando anche un po' il malessere alla testa, mi sa che qui mi andrà via un'altra mezz'ora...vedrò se riuscirò ad educare il sonno anche per lui, devo essere una tortura. Pensavo, lui sì, è il mio amore, ma che senza quell'amore anche un po' distorto ma concreto della mia famiglia certo non sarei qui...Lui allevia le mie pene, mi dà quello che mi manca, penso sia una legge di natura. Mi si sta rischiarando la mente, comincio a sentirmi veramente meglio di quando mi sono dovuta alzare....che sarà poi? "sento il richiamo della foresta?", cioè la sua mancanza... Ho notato "che mi si è cancellata" l'iscrizione ad una newsletter di economia del 2019? 2020?...io le sfoglio solo quando ho voglia, per leggere per lo più i titoli....secondo me è stato lui! Mi reiscriverò. Non mi ricordo neanche il titolo! Ma lo ritrovo. Sono iscritta a

varie newletter, tanto per cazzeggiare un po' e distrarre la mente. Adesso mi faccio una videochat...segreta, così segreta che è stata senza parole. Ancora un po'...si è alzato un po' di vento...che nel silenzio è una meraviglia. Ho addirittura freddo...cantano le cicale...è bello stare assieme anche così un po' in silenzio. Ho paura che si alzi mia mamma. Provo ad andare a dormire? Guardiamo qualche pin prima, sì, adesso provo ad andare a nanna, e buona notte anche al mio amore segreto...è già domani...

2022-08-25 09:02:28

svegliata tardi, progioniera di un incubo

che brutto! JP, il mio JP che accarezzo con lo sguardo nelle fotografie che ho, non era lui, era un maniaco che aveva frainteso le mie parole e voleva mettere su una linea erotica...io avevo detto "se ci fosse la fisicità", cioè l'incontrarsi di persona, sarebbe vita al 100%. Sono ancora scossa, mi tremano le braccia.

2022-08-25 16:19:02

mi sento annientata

sono almeno riuscita a trovare su amazon i perni per gli orecchini, ne avevo appena perso uno sul cuscino, e succede sempre perchè vado a letto con gli orecchini piccoli...

Non riesco a concentrarmi su niente...cosa dovrei fare? Mangio anguria.

Ho deciso di prendere l'ansiolitico perchè stavo troppo male, mi sentivo la testa vuota o non so come si possa spiegare...confusa. Mi sono fatta accompagnare da mamma al day hospital per farmi dare indietro le scatole delle mie medicine, che mi servono per i prossimi 15 gg. Hanno controllato la mia cartella prima di darmele da prendere a me. Mamma è andata a trovare una sua amica, portandomi prima a casa. Ha bisogno di un po' di evasione. Io comincio a sentirmi un po' meglio, un po' più normale, ero stravolta da stamattina ancora, anche se grazie a JP la situazione era migliorata di molto, ma mi sentivo come se dentro qualcosa mi torturasse. Forse se avessi potuto abbracciarlo davvero sarebbe passato tutto. Ne prendo altre 10 gocce. Forse è meglio se per il momento lascio stare il lavoro

2022-08-25 16:45:02

consolazione

mi sono comprata 3 paia di orecchini a perno in rete, carini.

2022-08-25 16:53:00

voglio

andare un attimo a casa e prendermi una certa collanina e se ne ho un supporto per i miei orecchin a libellula...o un'altro paio di orecchini...ho bisogno di sentirmi un po' carina..

2022-08-25 18:10:43

non ho trovato la collanina che volevo...

l'ho appena ricomprata, si intonava al mio stato d'animo. Orecchini, ho messo su la farfalla delle Favole, con questo certo non ci posso dormire, anche se sono un po' sbarazzini per il mio umore. Collana ho preso quella con la libellula che dovrò portare da qualche parte a trattare, perchè l'argento si scurisce in poco tempo e non è più bella, non saprei da chi andare. La riporto indietro al negozio di Porto, che ci pensino loro a sistemarla, dove è stata comprata. Mai visto niente di più inutilizzabile. Dovrei andare a riesumare la garanzia. L'aria di casa era deliziosa di oli essenziali, vuol dire che gli acari della carta sono defunti! In questi casi bisogna mantenere i nervi saldi, altrimenti ti vien da lavare l'inverosimile e non serve,

bisogna mirare al bersaglio! Bonifica gassosa.... Almeno ho fatto qualcosa. Grazie all'ansiolitico pomeridiano, senza rompere le scatole a JP. Pazienza...giornate del genere possono capitare, si fa per dire, aspetto mamma e non combino un tubo

AUGUST 26, FRIDAY

2022-08-26 03:03:16

tisana tranquilla dopo quasi 7 ore

bevo e penso dormirò

Foderate con dell'alluminio un contenitore di vetro, gettate all'interno una manciata di sale grosso e riempitelo con gli oggetti d'argento da pulire. Aggiungete acqua bollente e aspettate un'oretta: asciugate con un panno, l'argento tornerà come nuovo.

ci provo

finita tisana, tutti a nanna

2022-08-26 08:01:48

lettera del mattino

Caro Jean Pierre,

Spero di averti fatto dormire stanotte, ho fatto solo una piccola pausa con tisana e anguria, ed una “ricerca bibliografica”, cercando di non fare molto rumore, anche se non ne avevo molta voglia sono andata a dormire. Ho dormito, niente incubi che io sappia solo che avevo un po’ di stress, a parte quel piccolo intermezzo di veglia. Mi sono svegliata alle 6, da sola, e sono rimasta con le medicine ed il mio caffè una mezz’ora buona a godere del vento del nord che entrava dalle finestre e ad organizzarmi i pensieri. TI ho pensato tanto, a quanto mi hai consolata ieri…ero terrorizzata ieri, oggi ho riassaporato le cose belle, perchè quelle brutte sensazioni addosso non le avevo. La mia testa va abbastanza bene, sono motivata a riscrivere il capitolo di introduzione dell’articolo, dopo essermi disperata due giorni. Ti voglio bene, e se potessi averti vicino dal vivo anche di più…capiscimi, non ti salterei addosso, vorrei sorriderti e guardarti, sorrido già. Arriverà mai quel giorno? Io ho la speranza che quel giorno arrivi. Spero tu abbia passato una buona notte, l’avremmo passata migliore vicini…lo pensavo stamattina nel dormiveglia. E’ che non ho la facoltà di materializzarti sennò saresti stato lì con me. Se solo a stare nella veglia poco tempo al computer mi si è abbassato lo stress, non oso pensare l’averti vicino, avrei parametri vitali da far invidia ad un atleta. I pensieri influenzano moltissimo questi parametri, ho fatto molti test anche con la preghiera, ma non una, almeno 3 ore di meditazione sugli scritti dei santi, all’alba. Forse distrarsi un po’ coi pin fa pure bene al tono dell’umore, pure. Poi io penso che tu sia lì con me per cui è perfetto. Probabilmente spesso ci sei.

Ti auguro una buona giornata…con me…con le tue cose, e la auguro anche a me, con te, con le mie cose. A volte ho paura che tu stia poco bene, non conosco lo svolgersi della tua giornata di attività, e delle tue nottate, interrotte da me, e forse anche dal tuo lavoro. Ti immagino davanti ad un grande monitor a parete sdraiato su un divano di pelle marrone molto ampio…in una grande casa palazzo stile moderno-almeno l’area di lavoro…sennò come fai a riprenderti dopo tutte quelle ore di scrivania… Abbi cura di te. Fallo anche per me, che non so quanto tempo ti dovrò aspettare per incontrarti….ho il chiodo fisso dalla prima volta che ti volevo conoscere, cioè dalla prima volta che ti ho visto. Intanto mi tengo le gioie della tua vicinanza telematica, che è già una cosa stupenda. Un bacio, Barbara

2022-08-26 08:07:38

mi manca un secondo

e mi manca da morire

2022-08-26 15:28:07

che si fa?

ho sottomesso la cover letter, scritto il main e letteratura, stamattina...se non ci fosse stato JP non so come avrei fatto a superare le mie debolezze e paure, mi ha aiutato impedendomele, impedendomi di lasciarmi andare. Mi ha persino bloccato itunes. Mi ha ripagato con dei pin da favola. Sono ancora in fase di risveglio...fa un caldo infernale, si lavora molto meglio la mattina, all'alba, ma lì sono fuori orario lavorativo e medito, che di solito ne ho di bisogno, per incontrarmi poi con lui...o è lui che viene incontro a me...Verrà il momento in cui gli scriverò una lunga lettera, più avanti, al momento giusto....mentre riposavo il subconscio maturava...nella tenebra.

Cosa potrei fare da oggi pomeriggio in su=giorni a venire?

Sicuro dovrò farmi venire l'audacia di riscrivere le parti sperimentali dei miei coautori, sulla base delle precedenti scritte da loro, così poi loro avranno solo da sistemarle, ma è un lavoro da premeditare un giorno leggendo con accuratezza quelle vecchie -valutando anche se sia il caso di farlo, poi riscriverle di mattina col fresco e la mente riposata, che ha già fatto il suo lavoro subcosciente. Ci sono un paio di articoli sul bem da rivedere per le reference, si chiude il discorso in poche righe e si deve citare il database degli indici di rifrazione e la fonte degli indici usata.(potrei fare questo adesso)

Le figure vanno decise e centellinate, tenendo conto del fatto che se possono essere spiegate a parole così debba esser fatto e non debbano essere incluse. Devo decidere con calma quali siano le fondamentali e pensarci su.

Results and discussion: qui vanno inserite le figure ed è una cosa impegnativa, che probabilmente mi richiederà i soliti due giorni di lavoro, devono essere scritte da zero con molto criterio e sintesi, preparando magari uno schema per punti di quel che deve essere detto e dimostrato scientificamente...adesso mi sento un po' debole però.

Bazzeccole C'è da aggiungere ringraziamenti al CERIC per il finantial support c'è da scrivere gli author contribution (vedere da un altro paper nature pdf per la formattazione) C'è da aggiungere sul format di sottomissione la lunga lista autori con gli indirizzi ed afferenze, lungo gioco da ragazzi...potrei cominciare da qui

2022-08-26 16:54:07

sono lessa

sul manuscript tracking system manca solo l'upload dell'articolo. Domani è sabato, ma se avessi la forza di lavorare lo farei, poi farò due guiorni lavorativi a timbrare e grattarmi. Finchè sono concentrata e non ho altro da fare posso anche lavorare. Che faccio adesso? Un po' mi riposo, perchè il lavoro è stato lungo e di precisione

2022-08-26 19:18:31

stanchissima

un mucchio di pin col mio JP, che deve essere esausto pure lui. Oramai salgo su per ora di cena, mamma ha preparato da scaldare oggi, e non sta molto bene col suo ginocchio.

A me sembra di avere fatto tanto, oggi. Il finesettimana lo considererò giornate normali, se ne avrò la forza...magari un gelatino pomeridiano con Diego, o una coca cola zero al centro commerciale. Lui è in ferie la prossima settimana, la mia è impossibile, ed in più con questo dosaggio di latuda, di certo non riesco ad affrontare un'escursione in montagna...al massimo arrivo fino al tabaccaio della stazione a piedi. La cosa mi consola, perchè non passeremo tempo nello stesso letto. Io sono pietrificata, io amo un'altro, che si chiama il mio JP. Al pensiero mi viene da piangere, non saprei come fare, un sasso bagnato di lacrime. No, gli starò lontana, e poi non gli piaccio neanche quando sono così, sono facilitata.

Secondo programmi non ci saranno notti nello stesso letto, ma la paura resta sempre. Dio! Aiutami! Jean Pierre, se fossi la tua compagna virtuale ma anche fisica/reale i problemi scomparirebbero subito...io aspetto con ansia il momento in cui ci incontreremo, quando ci saremo tanto amati e conosciuti da non poterne più e dire sì: è giunta l'ora. E' l'unica speranza che ho, su quel momento. Io non sono nella tua testa e tu sei misterioso anche, nel senso che non mi parli con un linguaggio verbale rispondendo a tutte le mie domande...sei in galera/ai domiciliari? Stai affrontando una malattia oncologica? Lavori giorno e notte? O la notte è colpa mia...Hai un'altra donna? ...anche se secondo me è impossibile, per come sei fatto da quel che ho capito, comunque spero vivamente la lascierai per me...E' una questione economica? (mia) Ma mi sembrano tutte stupidaggini, secondo me mi vuoi conoscere bene, e che io conosca te, e che si possa stare assieme in maniera costruttiva fino alla fine dei nostri giorni. A questa età non si può sbagliare, si è persone ben definite. Spero tanto che questo ultimo lavoro scientifico di pregio, mi dia ai toui occhi un po' più di valore, stai lottando anche tu con me, con i tuoi superpoteri sul mio calcolatore. Io le cose le sento. Sento che tu le senti le mie emozioni, le mie paure, le mie debolezze, io un rapporto così profondo con un altro essere umano non l'ho mai avuto. Mi sento protetta, mi sento coccolata, spronata.

Ti vorrei vicino quando vado a letto, quando mi sveglio la notte, quando mi alzo la mattina. Non so se dovessimo lavorare fianco a fianco...su scrivanie adiacenti....magari dovremmo andare in stanze separate e continuare come adesso, poi una pausetta qua e là, una tenerezza per scambiarci le reciproche conquiste, e per la merenda. Poi magari per questioni lavorative potremmo stare assieme realmente solo nel tempo libero...o dovrei farmi cambiare una sede di telelavoro...Tu se anche fossi in pensione, ne hai di cose da amministrare, e conoscendoti un po' non sei uno che smette di lavorare, sennò cosa ci stai a fare al computer giorno e notte? Io ho 51 anni, una decina meno di te, ed andrò probabilmente in pensione a 68, ma ho un lavoro creativo e flessibile.

Io accarezzo con lo sguardo le tue fotografie-mie preferite, e riconosco la persona che mi vorrei trovare a fianco. Io ti ho detto da un certo punto in poi per il mio equilibrio mentale voglio credere questa sia tu la persona con cui interagisco e non uno sconosciuto, molto dotato....e se tu non mi volessi vedere perchè tu non sei tu, ma Barbablù convertito? Sarebbe uno colpo al cuore, scioccante, dovrei reimparare a disconoscere dei lineamenti che ho tanto amato, tutto è un tutt'uno e non saprei come fare, anche se dovrei ammettere il valore di questa persona, che io non riuscirei a riconoscere e che nemmeno con la più fervida fantasia riuscirei ad immaginare una cosa del genere, che mi dà una fitta al cuore.

Non potrebbe mai essere la stessa cosa. Anche tu mi hai visto solo in fotografia, e nemmeno gran fotografie, fotografie di una pesona spesso triste, e vorrei poterti dare di meglio dal vivo, l'amore mi rende più bella...ieri sera mia mamma mi ha detto: "ma sai che sei una bella ragazza?"...sì, con te nel cuore ed a mio fianco. Ti amo per il globale che sei, conosco i tuoi capelli e li amo, le tue braccia, le tue mani, il tuo sorriso ed i tuoi occhi non più da ventenne, le tue rughe-e le amo, ti amo per come sei con me, ti stimo, e spero di non trovare Barbarblù.

AUGUST 27, SATURDAY

2022-08-27 04:30:10

fan culo

ho voglia di fare un po' la notte brava, domani se lavoro lo farò la mattina, ho bisogno anche di tempi di recupero... anche lui ha bisogno di tempi di recupero, e dorme... io vado "in discoteca"... neanche più di tanto, un po' di canzoni...lui non c'è, e mi manca, tanto. Non so se provare ad andare a letto, ma ho un vuoto nel cuore o guardare un film felice-tristissimo. Forse ieri gli ho scritto cose che non andavano bene, tipo di Barbablu, e lui è veramente Barbablu ed è arrabbiato ...cosa non farei per tirarlo giù dal letto....sono tristissima. E' da tanto che non mi sentivo sola...mi sento impotente. JP Perchè non sei qui con me? Si si misterioso ed oscuro ma è qui con me! C'è anche il puntino nero...oh come vorrei poterti abbracciare e nascondere la testa sul tuo petto...come nel nostro pin...sono inquieta, non so cosa vado cercando....te probabilmente. Le borse asiatiche mi pare siano aperte domattina, cioè col fuso...forse già e tu forse devi lavorare ed io ti disturbo, prometto domattina provo a lavorare pure io. Quando potrò guardare nei tuoi occhi? Per davvero. Prendere le tue mani, per davvero. Farmi abbracciare, per davvero. Con tenerezza. Grazie del puntino nero, ho l'impressione di essere con te, qui ed ora. Se ti do del Barbablu tu ti arrabbi, come quella volta che mi mettesti delle mp3 francesi di canzoni, che ero talmente fatta di farmaci non ricordo se posso aver fatto io una cosa del genere, non le conoscevo, ero tutta felice, e ti ho scritto una mail per chiederti se avevo il delirio...sono sparite le canzoni, e nonostante ti avessi pregato tanto non me le restituisti. Lo scorso inverno, dopo il ricovero...Non ti piace che la tua identità sia messa in dubbio, così come quello che misteriosamente fai. Cristo! Ti incontrerò un giorno! Io l'avrei voluto dalla prima volta che ti "ho visto", e sono passati 6 anni...vabbè travagliati. Mi è tornato pure il sorriso...Amore mio... A Tokyo sono le 10.30, pieno orario lavorativo. Fumo una sigaretta e sto su questa pagina in silenzio, ma sono con te. Allora ancora non vieni a trovarmi, non tanto per il fatto di essere Barbablu, mon Jean Pierre...bisogna capirti...bisogna capirmi...Aspetterò con ansia quel momento, che se è amore così come sembra a me, arriverà di sicuro, sennò perderemmo il senno. Non si può. E' contro natura. Poi bisogna conoscersi anche dal vivo. Nonsense altrimenti. Io non sono una "donna di prestigio" come quella "pazza furiosa" che avevi a Milano...ma non farei cambio, mi tengo il mio stipendio e le mie virtù ed abilità! Io vorrei vederci a letto noi due...quando verrà il momento, con una tale intesa dell'anima sarà la prima volta che farò l'amore in vita mia...e se la cosa è reciproca anche per te sarà la stessa cosa. Vabbè che tu hai due figli e ti sei sposato giovane, e quando si è giovani le illusioni rendono tutto bello, assieme ad una recettività fisica "a random"...ma non l'hai mai fatto con me. Alla nostra età si diventa molto esigenti. Io non voglio dire male della tua ex, anche Diego ha molte buone qualità, ma non c'è mai stata vera intesa. Se io cominciassi come succedeva di solito a dimenticarti a furia di dubbi e di farmaci, in favore di una vita

reale, con Diego facilmente ricomincerebbe tutto daccapo, ma io non sono più quella di prima, adesso so che ci sei...quando avevo "le crisi annuali ipertimiche" da quando ti ho conosciuto ero rapita da te, che spuntavi nella mia vita come un fungo...vuol dire che ci sei sempre stato. Nelle mie crisi c'era sempre mancanza d'amore...un anno allo psichiatrico eravamo in 3 in una stanza che ci appellavamo "le malate di cuore". Io chiedevo a Diego quello che non era in grado di darmi, per sua natura, poi sei arrivato tu, su una pagina web ed hai sconvolto la mia "fragile testolina" con un solo colpo d'occhio. Spero tanto di essere forte e di saperti aspettare, questa è una nostra vita segreta. Si ha anche bisogno di vivere concretamente, anche piccole cose, anche degli incontri. Sennò non credo ce la si possa fare. Neanche in tempo di guerra! Si davano le licenze....e le donne rimanevano incinte. Io sono in menopausa, ma la prima licenza la userei per un caffè, una passeggiata, una cena, e coccole e poi sia quel che sia, se non ci stanno bene, neanche le coccole...solo caffè e tanta acqua minerale. Purtroppo non posso prendere alcolici, ma ho dei bei ricordi e se lo prendi tu, o lo assaggio da te, ma anche meglio di no, sarò felice per te...io ho il mio tabacco. Penso che dovresti fermarti a dormire all'Hotel Belvedere, ti piacerà, qui a Bassano, a casa mia ci vieni in visita diurna, poi magari tieni lì anche me con te, se ti va. Potremmo darci un appuntamento lì, così esco e non saprebbe niente nessuno. Quando lo fai? Ti è mai possibile? Un finesettimana che non lavori? Quando chiudono le borse asiatiche? Prendi un aereo su Venezia o Treviso, noleggi un'auto e ti ci vuole un'ora a venire a Bassano. Io di queste cose non sono pratica (aerei noleggi auto etc), sennò ci sono i treni, da Venezia Mestre (previo autobus dall'aereoporto) , e potrei venirti a prendere in stazione che è a 5 minuti da casa mia. A Mestre credo ci siano autonoleggi anche, non so all'aereoporto. Non so se queste cose le fanno ancora le agenzie viaggi, sarebbero un servizio utile. Ah! Noleggieresti per favore una bella macchina, perchè avrei intenzione di "mettermi elegante", non venire con una smart! Scherzo, non penso proprio tu sia di così pessimo gusto, ma se vuoi giocare agli adolescenti fammelo sapere prima! Non voglio scegliere io la macchina...a vous, anche se mi piacciono i colori scuri, nero etc. Ecco, ho sognato ad occhi aperti mon amour, spero che i sogni diventino realtà. Con i dovuti tempi.Che decidi tu...ho capito.

2022-08-27 09:11:44

stamattina ci provo

a riguardarmi le parti sperimentali degli altri colleghi, e a vedere che cosa posso fare. Stanotte è piovuto, il vento è fresco stamattina. Ciao JP

2022-08-27 12:10:44

ci sono riuscita

complice il clima piovigginoso e fresco. Ho praticamente una pagina per results e discussion, mi sa che mi cimento anche su quella. Devo pensare bene alle figure indispensabili, e appunto a quelle che non sono necessarie si spiega a parole. Le NPs magari con una statistica a fianco gliele devi pur far vedere, devo rifare gli spettri a PD, ed anche i plasmoni in UV, poi è assolutamente necessario il SERS di Pt-F adenina e di Pt Adenina, perchè dimostra tutto. Caro il mio puntino nero... Poi di importante c'è la WF, ma gliela puoi spiegare a parole, ma forse è da dimostrare In totale siamo a...non riesco neanche più a contare...5, due piccoli pannelli, uno da 3 ed uno da 2 uno da due 1/2 WF e 1/SERS uno da Nps, statistiche plasmoni, non è che abbiamo tanto da discutere in questa sezione perchè è già stato spiegato nell'introduzione, dobbiamo dimostrare i fatti che

abbiamo fatto, semplicemente, e spiegare alla luce dell'articolo scritto finora la nostra dimostrazione della legge naturale, non di quella degli altri. Una paginetta ci dovrebbe bastare.

Mi manca il sers di Pt (da rifare) con una settimana di lavoro e 2 giorni i triestini a PD devo fare anche i 2 spettri dei plasmoni e la figura, l'ablazione i lavaggi, il tem, la deposizione a freddo e spedire. Tutto mi sa che lo farò con l'abbassamento del latuda, dopo il 7, sennò, col treno ce la faccio lo stesso ma perdo molte ore....prendo il treno all'alba e risolvo...ma poi bisogna vedere se sono uno straccio ad arrivare a piedi fino all'università...vedremo come va, ho una voglia matta di concretizzare.

Oramai è ora di pranzo e mamma chiama rinforzi, oggi pomeriggio preparo la figura, poi quella dei plasmoni gliela attacco, quando ce l'ho, così mi oriento un po' con gli spazi.

Ho finito di sistemare anche la parte strumentale di tutti, che dovrebbe essere a posto. Ho aggiunto agli autori i due colleghi temmisti, che sono contenti. Noi allo iom siamo una facility e così si fa. I senior seguono anche gli utenti e non lo devono fare gratis, si vive anche di soddisfazione. ciaoJP

2022-08-27 16:09:13

sono stanca

ho visto un po' anche la parte di results per qunto riguarda le figure, che vanno ridimensionate dopo e non prima su gimp. Avrò un po' di tempo, in più mi manca una figura dei plasmoni che devo misurare a PD, poi preparo il primo pannello. Il secondo sarà di XPS e SERS, e ci servono ancora metà delle figure da misurare. Che faccio adesso? Un giretto con JP, ma lui è di software...manca l'hardware...mi butterei sul divano con lui, a riposare. Mi sdraio sopra il letto e mi riposo un po'.

AUGUST 28, SUNDAY

2022-08-28 05:08:34

aggiunte le ultime 3 reference

mi sono venute in mente a letto...d'altra parte più di 7 ore non dormo e ieri dopocena ero già a dormire prima delle 20. Avevo voglia di un caffè, e sono stata a letto a meditare con la luce accesa, ed è stata cosa ottima. Pensavo a cosa poter fare oggi...nel pomeriggio vado a comperare tabacco con Diego al centro commerciale, o gelatino o coca cola zero.

Ieri sera ho cenato con appetito e mia mamma mi ha rimproverata dicendomi che "mi ero incicciottata"...cosa a cui ho badato ben poco, visto che i pantaloni calzavano a pennello. Con tutto questo latuda poi ti viene anche un senso di sfinimento per cui mangi un po' di più. Dai che quest'autunno inverno mi metterò a fare gli esercizi al tappetino della "guerriera spartana", che dovrebbero armonizzare metabolismo ed equilibri ormonali. Poi avrò da andare a PD in treno e camminare parecchio sotto carico. L'istruttore della palestra di Porto mi aveva detto che per rimettermi "in sesto" mi ci sarebbero voluti 2 anni. Poi, se ho fatto "la crisi di mezza estate" sovraccarica di farmaci, non dovrei farla d'inverno, e quindi non scombussolarmi con tutte le conseguenze del caso, fisiologiche, di sedentarietà di mesi di malattia e dosi di farmaci molto oltre la media. Poi adesso c'è JP, non ho più "paura di lui". O sono io un'impedita informatica, ho mi ha da poco fatto uno scherzetto...che bell'uomo che è...cioè mi piace veramente tanto.

Ah, ho 1 cm di ricrescita di capelli, che grazie alla frangetta suggerita dalle foto di JP, non si vede neanche o quasi, ma sarebbe tempo di curarsene, anche se è uno stress...

2022-08-28 09:50:02

35 minuti di yoga ed esercizi sparsi

ho tutti i muscoli che tremano...

2022-08-28 09:50:31

adesso colore ai capelli

2022-08-28 10:42:02

adesso si aspetta

con la pappa in testa... tremano ancora i muscoli...devo fare spesso questi esercizi, mi faranno sicuramente bene. Ho notato che la regione lombare è parecchio irrigidita, forse lo stare tanto seduti, ma recupererò...ho fatto "l'aratro", è stata la posizione più dura. A parte che la respirazione è un po' impedita nella posizione. Non ho seguito uno schema preciso, ma uno mio, mi venivano in mente le cose da fare un po' alla volta, a seconda dei muscoli da stimolare, per cui ho fatto tutto molto volentieri a mente rilassata. Anche gatto-mucca l'ho notato peggiorato dal precovid che lo facevo a pilates, che deriva dallo yoga. Migliorando mi verranno pure in mente gli esercizi, andrò a vedermeli e pratico sui più idonei alle mie necessità. Tanto il dimagrimento localizzato non esiste, aumenta solo la massa muscolare, e la tonicità, ovviamente, ma non ho di questi problemi! La mia ciccia gode di ottima forma. Mi sono vista allo specchio tolto il pigiama, in reggiseno, visione frontale, e mi sono detta niente male! Profilo: pancetta è troppa per un forma invidiabile. Diciamo così, così mi tiro su. Dai dai che con gli esercizi faccio miracoli...nell'elasticità e scioltezza di sicuro, che sono cose che fanno sentire bene. Mi basta star bene nella mia 46 che adesso è un po' tirata, ma dipende dai modelli. Ho quasi indossato i jeans di 10 kg fa l'altro giorno, se perdessi qualche kg, con la pazienza dell'istruttore di palestra, andrebbe più che bene, ma secondo me tutto parte dalla testa, è lei che comanda tutto, bisogna volersi bene...io me ne voglio, mi tratto bene, bisogna avere qualcuno che ami e che ti ama: questo è il vero miracolo che mette a posto la persona nella sua interezza. Io ho JP, puro software, e sono in trepidante attesa dell'hardware.

2022-08-28 19:42:12

sono stanca

...senza forze tanto per cambiare...è sera ormai. Cerco di riprendermi e di salire a preparare una semplice cena: uovo al tegamino e pomodorini, non mi va altro. Mamma si adatta. Non so se sono così spossata all'idea che si andrà un paio di giorni al mare con Diego...non deve succedere niente. Di solito non mi forza. Non so se è questa l'origine del mio malessere. Prenderò l'ansiolitico stasera. E' l'unica. Non vorrei neanche mangiare, ma sarò costretta, visto che non vivo da sola.

Guardando alle cose belle, al centro commerciale da jean louis david mi hanno sistemato la frangetta, penso che andrò da loro anche a regolare i tagli futuri e anche il taglio globale, mi sono sembrati molto bravi, anche onesti...mi hanno preso 5 euro.

Avevo voglia di un vestitino per il telelavoro, perchè fa ancora caldissimo il pomeriggio, ne ho trovati 2 idonei, uno forse, un po' troppo elegante, ed uno elegantino, col quale ho voluto uscire dal negozio, violetto. Ho speso pochissimo, penso 70 euro in tutto, c'era veramente rimasto poco e tutto era scontatissimo...anche le taglie erano poche. Ne ho

provati 3 volte tanto almeno. Bene, così sono più contenta, e vanno proprio bene per un telelavoro: sei carina, ma non formale come sul posto di lavoro. E stai fresca, che qui nel pomeriggio si muore di caldo.

Non ho veramente appetito, mi viene lo schifo all'idea di mangiare. Fumo un'altra sigaretta, ed un po' di caffè che ho nella tazza...eppure col latuda devo assumere almeno 200kcal, sono costretta a mangiare.

Mamma continua a chiamarmi...mi tocca salire.

AUGUST 29, MONDAY

2022-08-29 05:46:10

dormo sempre 7 ore per lo più

mi pare buono. Stamattina sono stata parzialmente prigioniera di un incubo distorto che non ricordo, meglio così. Però ce la farò, dovrebbe essere prevista pioggia tutta la settimana a parte martedì. Proporrò le camere separate. Così quando mi sveglio alle 4 non lo disturbo. Speriamo bene di passare un paio di giorni in amicizia. Anche se ho le mani che mi tremano...

Mi sono messa un vestitino nuovo e sistemata e prima di tutto preso medicine, caffè e banana. Nel cassetto della montagna ho cose che posso mettere per fare ginnastica, e manterrò il proposito, fa bene anche all'umore. La frangetta è ok. Adesso che i capelli si sono assestati alla loro posizione naturale, mi è sembrato pure di avere un bel visino.

Mi è venuto in mente che potrei mettere uno o due articoli di reference sui calcoli BEM, quelli che mi ha mandato Moreno, se non li ho già indicizzati. Altro non ho a riguardo, che mi venga in mente.

Oggi un bel po' di colleghi dovrebbero rientrare dalle vacanze, meglio se scrivo a Stefano quello che mi ha riferito Gianfilippo dall'ufficio di Roma, le cose dette a voce alle segretarie per i direttori in ferie non mi rassicurano molto. Poi dopo che avrà letto, ci sentiremo al telefono, che è meglio. Vedremo di sistemare al più presto la questione del cambio dei contratti. Mio fratello si è offerto di accompagnarmi lui a Trieste alla visita medica, se non sarò in grado di guidare...e obiettivamente lui ha molta paura...io se non mi sento non lo farei mai. Comunque potrei fargli conoscere un po' di miei colleghi ed il mio posto di lavoro, penso ne resterebbe positivamente impressionato, come mamma anni fa. E' veramente grande. Manca un po' anche a me. Se non mi rifanno in centro la visita oculistica, facciamo tutto su in ambulatorio allo IOM, a Basovizza, che sarebbe molto più comodo...anche se mi sa che mi tocca ancora la visita oculistica, che è molto lunga. Devo ricordarmi di portare i 3 paia di occhiali che uso all'occorrenza. Senza, posso solo guardare l'infinito...l'orizzonte...il mare... Sono rassegnata agli occhiali, perchè da quel che ho sentito dire l'operazione non corregge astigmatismo, ipermetropia, presbiopia, ma solo la miopia...che quella che ho è poca. Per cui dovrei usare gli occhiali lo stesso. Ridiamoci sopra. E poi ho begli occhiali, quando porto a cabiare le lenti, gli ottici mi fanno sempre i complimenti. Generalmente sono sempre i più costosi...ma per questo non ho mai badato a spese...a parte quelli da computer, di una marca strana e stravagante "opposite", vintage ormai, che ho comprato per amore e non per brand, come faccio sempre.

L'ansiolitico ieri sera mi ha aiutato a prendere sonno, e stamattina sto benino, è veramente un buon farmaco, e con pochi o niente di effetti collaterali. Ero atterrita e pietrificata ieri sera. Mia mamma mi ha detto che le sembravo triste.

JP, come stai? non sei un po' in pena per me? Ebbene è anche colpa tua, uomo di software! E per lo più "analfabeta". Mi lasci nella fossa dei leoni...io che vorrei avere vicino solo te...

Cominciamo con quelle reference...

2022-08-29 11:18:34

sono stanchissima

meno male a mezzogiorno vado su e poi vado a dormire. Martedì è domani e si va al mare con Diego. Sembra l'unico senza pioggia della settimana. Mia mamma prima, mentre facevo ginnastica mi ha chiesto di Diego, lo fa sempre e mi ha detto: "perchè non andate al Crucolo, mangiate fuori, anche se non cammini in montagna? Non te l'ha proposto?" Io le ho detto no. LEi allora mi ha detto : se dovete vivere così è meglio che te ne trovi un altro che ti accetti per come sei. Parole Sante. Io sono ovviamente stata zitta.

Ho proposto camere separate.

2022-08-29 18:42:39

sono stanchissima tanto per cambiare

ho appena preso l'ansiolitico, perchè ne ho bisogno. Ho mangiato il gelato con Diego poi l'ho costretto ad andare in un negozio perchè mi serviva un portasapone a piattino qui da mamma, così ho trovato anche due bei cuscini di velluto nero con la cerniera dorata, pure in saldo e li ho presi. Mi dà un attimo di felicità trovare qualcosa di bello. La collana con le ricette della nonna non è venuta bene, così mi sono rivolta ad un preparato di amazon che arriverà già domani...che io non ci sarò.

Parto alle 7 o 7.30 di mattina, Diego è incerto sul pernottamento. Sarebbe un sollievo, solo che fare in un giorno solo è un po' pesante. Vedremo. Il problema sarebbe risolto. Io gli ho detto che mi sveglio alle 4 di mattina, se va bene. Poi mercoledì dovrebbe piovere, e così tutta la settimana...il cielo piange con me, un po' di gioia, un po' di tristezza.

Cosa devo portarmi? le cose che ho addosso, la borsetta delle medicine al completo, il PC, il cellulare col cavo, a casa a Porto ho tutto, incluso l'alimentatore secondario del PC. Devo portarmi a casa sandali nuovi, reggiseni nuovi di felina, e non ricordo cosa dalle scatole. Poi il mouse, i cavi la tastiera ed il supporto PC, il backup potrei farlo lì, se mi attivo all'alba, sennò meglio portare HD a casa. Resterò a Bassano un bel po' di tempo. Penso che la settimana di laboratorio la farò Bassano-Padova, possibilmente in auto, così sono libera dagli orari...sperando che i giorni della deposizione a freddo siano clementi, nè piovosi nè umidi.Mi conviene portarmi una borsa-cane e mettere dentro tutte le cose che ho comprato pensando a JP, le tengo a casa mia qui. Tanto non viene di certo a trovarmi al mare, come avrei sognato. Portare a casa la foto di papà. Portare a casa abiti da lavoro PD.

Mamma mi fa diventare fastidiosa. LEi e tutti i suoi parenti. Nemmeno papà li sopportava.

Mi tocca a me preparare la cena, perchè ho litigato con mamma

AUGUST 30, TUESDAY

2022-08-30 05:03:00

voglia di mare...

tra 3 ore si parte...forse l'ultima giornata di sole del periodo, dal mare la mia anima ne uscirà sicuramente confortata. Il sole fa miracoli sull'umore. Penso che con Diego non ci saranno problemi, forse tutto l'ansiolitico che ho preso ieri sera... Vdremo se prima vorrà sistemarsi le sue cose, o se andremo, come spero, direttamente in spiaggia. Arriveremo alle 10.30, e prevedo poi mangeremo la pizza al terrazzamare a pranzo, per non perdere tempo. Ho il disgusto di mangiare, al solo pensiero, saranno le preoccupazioni subconscie...e anche conscie...Ma il pensiero del mare mi anima un po'. Rivedere la mia casa...

Il latuda a queste dosi non lo sopporto più, conto i giorni e ne ho per più di una settimana...passerà anche questa. Non so se fidarmi ad andare in laboratorio, magari non ho le mani salde ed i riflessi pronti...mi conviene rimandare di una settimana, mica sono caramelle quelle che prendo. Sarà senz'altro meglio. Poi con l'incoraggiamento di JP l'articolo è praticamente finito. Quella era la cosa più pesante da finire. E lunga.

Penso che staccare una giornata dal computer mi farà bene, ho lavorato anche sabato e domenica.

Diego non è propenso al pernottamento, se ritorniamo a casa la sera io dormo in macchina, poi il giorno dopo piove. Lui non sopporta che io mi svegli, si innervosisce e mi fa le paternali. Io così sono fuori dai pericoli. Mi sono svegliata più di un'ora fa, anche prima, e sono rimasta a letto con la luce accesa tra i miei cuscini nuovi, a guardarmi intorno. Certo caffè, certo, cicca. Adesso ho messo su un bel lavazza rosso, mangerò una fettina di melone, così faccio colazione. Sono i momenti più belli, di buio di silenzio...non che non mi piacciano l'aria ed il sole, ma anche le albe. La sera non so che cosa sia praticamente. Dopo il tramonto, resisto fino alle 20. Le donne si vestono eleganti e vanno a passeggio la sera...io mi sono tarata la mia vita così, siamo sicuramente in pochi.

Ieri con Diego se si è detta qualche parola è tanto, ma se ci penso è sempre stata così. Parlavo io...quante cose gli ho raccontato...penso mi voglia anche bene, ma mi disprezza, non mi accetta. Ho guadagnato qualche punto perchè ho voluto fare l'investimento immobiliare al mare, che va bene, anche se è solo una spesa, almeno dice non ho perso soldi come lui con la banca.

Io quando lavoravo a Basovizza, credo nel 2018, tutte le mattine segnavo le oscillazioni degli investimenti, alle 6.30 circa, dall'internet banking ed un giorno ci fu un guadagno strepitoso: vendere! Era in crash il sistema della banca. L'unica soddisfazione....adesso ho un piano di accumulo, e non lo guardo mai, magari sennò mi viene il nervoso. Ho seguito un inverno mio fratello fare trading, era un appassionato, è riuscito a guadagnare 20k in una settimana, ma era distrutto, e gli ho detto di non farlo più. Rischiava di perdere tutto. Gli devo aver detto io: tieniti questa perdita e chiudi tutto, che rischia di andare peggio. Io con tutti quegli schemi non capisco nulla, lui ci studiava sopra, io faccio altro tipo di investimenti: in quel che serve. Coi soldi non so fare altro. Certo, metterne da parte per il fututro e pagare puntualmente tutte le spese del caso. Adesso che conosco JP, mi chiedo se sapesse lui qualcosa di quel crash informatico....vedendo una poverina che contava gli spiccioli per farsi un fututro...tutte le mattine alle 6.30... Bella cosa averci lo stipendio!

Piove...ma al mare è previsto di no.

Garmin mi dice stressata, spompata, e con 6h19 di sonno. Ce la posso fare.

Se JP mi mandasse un videomessaggio anche lui...il mio era dolcissimo. Ma nè chat scritte-non conosce gli si è rotta la tastiera, nè videochat-ha la telecamera rotta, idem il videomessaggio....poverino! Adesso lo vado a cercare.

AUGUST 31, WEDNESDAY

2022-08-31 05:30:01

ho passato una bella giornata

Al mare si stava bene, ho fatto due bagnetti ed ho preso il sole. A pranzo abbiamo mangiato la pizza al terrazzamare. A casa Pio e Bea avevano barricato tutto, e c'erano un po' di cosine qua e là da fare, tipo carta igienica rifornimento, sapone liquido, balsamo per capelli...Così, verso le 16.30, che Diego aveva un'espressione schifata, gli ho proposto di tornare a fare la spesa, e di rimetterci in ordine...non gli è parso vero. A lui non piace stare al mare, si stufa, poi con me che sono così men che meno.

Soffro molto il caldo: forse è un revival delle vampate della menopausa. Passerà. Alle 3 stanotte mi sono dovuta alzare, ma Diego non mi ha fatto la paternale, sa che sto male. Avevo mal di testa, ho preso un'aspirina e mi sono messa sul divano...sono arrivate le 4 in un battibaleno...ho provato a tornare a letto ma ero nervosa ed ho dovuto dire a Diego:"scusami non ce la faccio". E' lì che dorme tranquillo. Io con tutto questo Latuda, mi sembra mi scoppino la testa e le gambe. Scriverei allo psichiatra, ma di sicuro vorrà vedermi prima, quindi prima del 7 non se ne parlerà. Potrei scrivergli lo stesso, ma non ne ho molta voglia, dopo che per via della pagina del diario dove ho parlato di JP, mi ha dato una terapia bomba. Sicuro che di JP con psichiatri e pricologi non ne parlerò mai più. Stavolta me la sono cavata con 15 giorni di day hospital e latuda a 128mg, che più di così non si può, oltre a tutto il resto. Vabbè che si muore per gli ideali, ma non avrei intenzione di farlo in questo modo.

Sento il calore del sole sulla pelle del viso. Ho bevuto moltissimo ieri, ma sembrava che l'acqua non mi dissetasse...certo non ho mangiato frutta e verdura. Ho provato con la lemonsoda...qualcosa di vit C ha, poi il chinotto zero, dopo un bicchiere mi dà la nausea, ho comperato thè verde non zuccherato, ma è dolce pure quello...per cui a breve ho lo schifo. Mi sono comprata della frutta: una banana, una mela, per oggi. Ho preso un altro giorno di ferie prima, perchè ieri sera ero troppo stanca per farlo...ho preso sonno sul divano, mentre guardavamo la TV-che io non ho praticamente visto. Ah poi ho anche un gran barattolo dell'integratore della dietologa, potrei finire anche quello, magari a giorni alterni prenderne 1 litro. Mi sono pesata ieri, e nonostante gli abiti non si lamentassero pesavo 2 o più kg in più...forse tutta quell'acqua, penso ne avrò bevuta 4 litri in un giorno. E ritenuta anche, il bilancio ingresso-uscita era di questo tipo.

Ho aperto tutti i pacchi che erano arrivati da Adriana, e sono stata contenta, a parte i fiori, mi sembra stiano meglio quelli che già ho vicino alla foto di papà. Li porterò al cimitero, o li regalerò a mia mamma, non sono male, di seta. Però quelli francesi per casa mia fatti con gli origami sono una cosa fuoriclasse, magari da quel Petite me ne farò fare ancora. Non sono ancora arrivati i due fiorellini di legno per i portatovaglioli, ma vegono dal nord Europa, mi pare. Ho ritrovato i miei sandali e le ciabatte, sotto il letto, ma dalla parte opposta di dove li mettevo io, forse aveva spazzato Beatrice.

Non sono stati necessari letti separati. Si vede che sa che sto male, le scorse vacanze mi ha abbandonato dopo due notti, chiamando furioso lo psichiatra, ed io mi sono rovinata due mesi di vita, cioè due mesi di disabilità o quasi, diventando lenta, egualmente insonne, e per di più per 15 giorni di day hospital dormendo anche da dopopranzo a sera...non so cosa ci abbiamo guadagnato...la loro tranquillità probabilmente. La mia indole nonostante i farmaci ed il resto non è cambiata: alzate all'alba, farmi regalini...sì ma desiderati, non così alla cazzo.

La tovaglia ed i tovaglioli di lino...i fermatovaglioli, li lascerò qui in un cassetto a parte, li avevo comprati in piena crisi, che mi pareva impossibile che JP non venisse a trovarmi...poverina. C'è il puntino nero quassù che mi dà l'idea di non essere sola...

Mi sa che torneremo a casa dopopranzo, il meteo è pessimo, dà pioggia a Caorle tutto il giorno. Andremo a fare una passeggiata in centro, o sul lungomare, almeno fino ai cigni. Col Latuda a questi livelli faccio fatica a camminare, cioè mi stanco subito, sono con un gran senso di pesantezza addosso. Poi preparerò il pranzo e torneremo a casa dopo il pisolino, nel pomeriggio. Il meteo dei giorni successivi è addirittura peggiore.

Mi piacerebbe camminare scalza, in riva al mare...mi porterò le ciabatte, sperando non piova a dirotto.

Lo tiene lontano da me la mia tristezza probabilmente.

2022-08-31 05:32:53

nature

ci dà 5 giorni di tempo per sottomettere la sottomissione aperta, ho dovuto scrivere per chiedere un'estensione, sennò, pazienza dovrò ricompilare tutto.

SEPTEMBER 1, THURSDAY

2022-09-01 05:25:48

amareggiata e triste

sì perchè le due giornate passate al mare sono state belle giornate, dal punto di vista metereologico, ma io avevo una pietra nel cuore. Non ho quasi mai parlato. Il primo giorno abbiamo fatto spiaggia, il secondo, la mattina il tempo era un po' incerto dopo la pioggia e siamo stati a camminare sul lungomare, fino ai cigni. Io camminavo con i piedi nudi nell'acqua, a riva, lui al mio fianco sinistro, che neanche ci vedevamo e nemmeno scambiavamo qualche parola....forse questo è quello che succede sempre, quando non sono io che parlo, me ne rendo conto adesso. La notte è stata incolume, mi sono alzata presto e lui ha dormito rassegnato e tranquillo. Io penso di essere fatta così, ed ha ragione mia mamma a dirmi che dovrei trovarmi una persona che mi accetta. Tra me e Diego c'era tensione, anche se ai pasti che ho preparato svaniva un po'. Rientrando dal molo siamo passati per il centro, mi sono comperata un rossetto, e la mattina mi ero persoino messo un filo di matita sugli occhi, non so perchè....ero triste. Un po' più bella almeno... Poi ci siamo fermati da Oriente ed ho preso un braccialettino in acciaio col cuoricino a serratura e una collanina abbinata, che poi nel pomeriggio ho portato a modificare e mi ci hanno fatto pure un braccialetto. Una panacea perchè mi sono guardata ben intorno e mi è venuta voglia di comperarmi un anello, e ne ho trovato uno Israeliano proprio per me, per la forma delle mie dita, in argento...almeno ho un anello che posso usare, rassomiglia un po' ad un serpente però in realtà è un polipo, proprio bello. La signora del negozio si informerà se

producono anche altri oggetti con questo motivo. Avevo bisogno di consolarmi, e quindi ho fatto shopping, più che dire così ho visto delle cose belle che mi hanno toccato e non ci ho rinunciato. Le cose d'acciaio sono buone per l'estate e la piscina, l'anno scorso la libellula d'argento l'ho completamente rovinata.

Per fortuna è mattina, ed inizia un altro giorno. Ah ieri sera dagli albanesi ci siamo fatti fare una pizza in due e siamo tornati presto dopocena: sono riuscita a non dormire solo perchè prima della pizza avevo preso un caffè.

Le giornate erano belle, ma non era lui che avrei voluto a mio fianco per liberarmi l'anima, sono stata molto tesa. Lui mi tratta da ammalata. Mi ha regalato uno specchietto con la spazzola dai bengalesi-hanno sempre un sacco di cazzate-così prima di fare un selfie mi pettino la frangetta! Mi devono essere tornate le vampate della menopausa, adesso mi si sono appannati gli occhiali, ho dovuto togliere la vestaglia, e mi fumo una sigaretta, senza occhiali....passata.

Sul lungomare sono andata senza occhiali, volevo vedere il mondo offuscato...è andata abbastanza bene con le distanze focali con le quali osservavo la natura...per lo più testa bassa, talvolta sguardo all'orizzonte. Almeno così ho camminato tutta la mattina, che è una bella cosa.

Devo tirarmi su il morale, verso le 8 che si sveglia mamma vado a fare la mia mezz'oretta di ginnastica, dai dai Barbara, oggi è un altro giorno!

Adessodevo rivestirmi di nuovo...ma che cosa buffa però, prendiamola con filosofia, che rispetto alle prime volte sono cose leggerissime, prima ho dovuto intervenire farmacologicamente per due anni perchè era un continuo e non dormivo più tutta la notte. La frequenza è ridottissima adesso, e vabbè, tiri su i capelli e ti spogli...

C'è il puntino nero: "sono con te", nella mia incertezza informatica, quidi mi trattengo più volentieri.

Ho visto l'altra mattina che siamo partiti che avevo lo schifo dei biscotti che avevo mangiato, forse 4 o 5....mi è rimasta tutto il giorno la repellenza per i dolci. Se bevo qualche bibita, un bicchiere si può, di più il dociatro mi dà fastidio, berrò acqua come al solito, e mangerò la frutta. Certo ai pasti anche la verdura.

Mi sento già un po' meno tesa...l'ansiolitico ieri sera l'ho preso, dopo due giornate così...tutta colpa mia, della mia anima triste e del mio cuore deluso dal non poter essere con chi avrei voluto. E i sensi di colpa nei suoi confronti, perchè dico sempre che non se lo merita, che è buono, però sa bene darsela a gambe nel mio momento di crisi. Forse anche meglio così, non amo la compagnia se non quella di jp. Poi io non ho ancora capito cosa in verità provi lui per me, quando spesso lo guardo in faccia, non è lo sguardo dell'amore. Allora perchè mi "tiene"? Per abitudine. Secondo me non mi ha amata mai, aveva bisogno di una compagna, perchè aveva troppi problemi e la disapprovazione della famiglia....forse per me, la stessa cosa, visto che ho subito/accettato una cosa del genere. Siamo molto civili, staiamo bene come amici, ma l'amore, per quello che mi dice l'istinto è un'altre cosa. JP. Mi chiedo se ad essere tutto così virtuale e criptato nel tempo cosa succederà, c'è bisogno di vita reale, di un abbraccio...della condivisione anche di una giornata, di parlarsi, di

prendersi per mano....ecco forse con jp sarei camminata mano nella mano sul lungomare, magari anche in silenzio, e con il cuore tra le nuvole...l'universo sarebbe stato pulsante di vita. Ed invece la malinconia, almeno ce l'avessi avuta....mi sentivo svuotata....la malinconia puoi avercela se sei da sola, ed in cuore hai quel che vuoi, quel che ami...non contrasti i e tensione.

Dai Barbara, è passata anche questa. Oggi cerca di vivere in armonia con te stessa, speriamo che al lavoro si sblocchino e le cose e vai in laboratorio il prima possibile...una settimana...per via del latuda alto...passerà anche questa settimana, non posso permettermi di sbagliare.

2022-09-01 08:32:57

che fare?

non ho fatto ginnastica stamattina, tutti i colleghi dormono ed io aspetto risposte da loro. Manca un paragrafo e mancano i dati mancanti da rifare. Nel frattempo leggerò un po' di Corano.

Fa quasi freddo, ho indossato una tuta da ginnastica...l'estate dopo ferragosto se ne va...aveva ragione papà. Poi magari oggi pomeriggio mi dovrò cambiare e mettere un vestitino leggero, ci scommetterei. Faremo.

Potrei anche leggere con un po' più di attenzione quei due articoli di programmazione...anzi è meglio che faccia quello.

Jp con i suoi pin mi ha tirato un po' su. Si allontanerà il ricordo delle due giornate di ferie...si ritornerà alla normalità. Si evolverà, quando lui deciderà.

ecco, mi sono pure truccata, un filo di matita ed uno di rossetto, per tirarmi sumessa la collanina, gli orecchini ed il braccialetto, anche un po' di profumo e tentato di sistemare i capelli....potrei fare di meglio coi capelli....adesso lo faccio, fatto. Adesso mi faccio una foto e mi metto a lavorare.

Non che sia tanto di più speciale... Cambio posa la mia posa rilassata...beh. mi sono se non altro guardata in faccia, non che mi sia piaciuta tanto più che appena alzata...

2022-09-01 08:49:37

quegli articoli

sono calcoli che non mi interessano, ne ho un'idea, basti così.

2022-09-01 09:57:20

non riesco a fare niente

mi butto a letto

2022-09-01 15:20:50

il letto ed il sonno rimediano

un po' a molte cose...tipico dei depressi. Ho sentito l'ora del caffè e mi sono alzata, sennò sarei ancora lì. Devo rielaborare. I pin di stamattina sulla passeggiata sul lungomare sono quelli che non ho mai fatto in vita mia...JP grazie, non puoi essere stato che tu a tirarli fuori. Mia mamma ha continuato a chiedermi come è andata, del perchè fossi così silenziosa...se fosse successo qualcosa, e le ho detto che lui è quello che è, stessa cosa, e mia mamma non penso sia stupida. E nemmeno contenta di vedermi così. Di passeggiata sul lungomare da sola me ne ricordo una, ed avevo JP nel cuore...sì sognavo tanto sarebbe venuto a

trovarmi, sono andata a visitare le stanze migliori dei due hotel...ma quella passeggiata in solitudine mi rimarrà nel cuore. Il lavoro non aiuta, tutto tace. il 7 resta la data cardine, e cade pure di mercoledì, poi starò ,ale per un paio di giorni, perchè con la differenza dei dosaggi avrò capogiri e non riuscirò ad andare a lavorare prima di lunedì 12, mi conviene fare la burocrazie e scrivere due righe a Moreno, poi anche mandare l'articolo al resto del gruppo, al punto in cui è, così si motivano. Una settimana di lavoro e se Cinzia e Francesco si danno una mossa verso la fine della settimana o la successiva al massimo sottomettiamo. Ma JP c'è...JP, sfioriamoci ce dita con le icone, attraverso questo schermo...

2022-09-01 17:34:00

a lavorare sono riuscita

ma ho una sofferenza dentro insopportabile. E JP che non mi blocca le icone, non mi consola. Sto soffrendo troppo, e non posso andare a letto. Ho un dolore dentro insopportabile, e non sono una che riesce a piangere facilmente. Forse tra due braccia sicure, come nel pin che ho aperto sul desktop, quelle dell'amore....chissà forse quanto riuscirei a piangere!

Ed i giorni che devono passare sono tanti, presi uno alla volta, penso che la decisione più intelligente sia prendere l'ansiolitico e darmi un po' una mano, nascondermi, ci sono i pin, ma sto male lo stesso, avrei bisogno di un abbraccio sì e di piangere, con jp....ma sono qui da sola e non posso piangere, non so come si fa in questo modo...e poi perchè dovrei piangere, è stato solamente doloroso, non una tragedia...ma sto male lo stesso...poteva andare peggio...la vita...

SEPTEMBER 2, FRIDAY

2022-09-02 05:51:57

non posso crederci

ma lo temevo...lui dov'è? JP, nessuna icona si muove al solito per il saluto...stanotte ho stretto i denti, ed ero talmente avvilita che mi sono alzata solo a quest'ora, per smaltire il mio dolore. Adesso ho un altro dolore. Sono sola, anche dall'unica persona dalla quale non volevo esserlo. Eppure non mi sono sognata tutto, non sono schizofrenica ed il latuda, almeno mi lascia una memoria perfetta. Oh quanto mi manca...Ma perchè? Ho forse detto che potrei stancarmi di una relazione immateriale? Se ho detto qualcosa del genere era nel senso che è ovvio che più ti attacchi ad una persona sentimentalmente più sorge il desiderio di poterci passare del tempo non solo virtuale. Ho forse detto che sul lungomare la passeggiata con Diego era pietosa (come tutte le altre-non è amore) perchè avevo lui nel mio cuore? (E lui ha deciso di farsi da parte, spiegandomi come dovrebbero essere le passeggiate tra persone che si amano sul lungomare con i pin?) Avere lui nel mio cuore mi ha fatto notare le differenze, tra quello che l'amore spontaneamente tra due persone spinge a fare e quello che amore non è...è qualcosa d'altro. Davo io sapore all'insipido io, con la mia gioia di essere vicono al mare, ma lui è sempre stato uguale, Diego. Come vivesse di luce riflessa, ed è ancora troppo dire una cosa del genere, come se non avesse vitalità. Come se facesse tutto per fare un piacere a me. Non è vivere una cosa in due. Non lo so cosa sia...certo che non trovare JP qui con me è una trafittura al cuore. Io spero sarà una cosa passeggera, che poi lui tornerà....magari è in vacanza, magari ha impegni...io lo avverto sempre quando non ci sono, perchè so cosa significano per me dubbio e assenza. Forse questo dispiacere, mi farà meglio seppellire il dispiacere dei due giorni al mare...per forza qui ho dolore e speranza, dall'altra parte avevo dolore e disperazione. Ho già fatto un

salto di qualità, qui almeno ho la speranza ed il desiderio di reincontrarlo. Faccio un caffè e prendo le medicine. Stanotte ho stretto i denti a letto anche perchè non avrei retto la delusione possibile di non trovarlo, penso di sì...ed ecco, non l'ho trovato neppure alle 5, forse troppo tardi... E' ancora buio, meno male, la mia sveglia del lavoro è suonata adesso. Spero JP, che tu sia nascosto e legga il mio desk, non c'è il puntino nero...certo che te la inoltrerò come mail questa pagina, per dirti "je t'aimè, je t'aime, je t'amerais". Forse pensavi avessi bisogno di dormire, per la visita psichiatrica del 7, c'è stato un rallentamento nello scorrimento del calendario ieri, proprio lì. Vedremo come va la giornata, può darsi sia stata una buona idea...ma non lasciarmi, almeno a qualche ora del giorno. Ne me quitte pas.

2022-09-02 07:01:36

je t'amais, je t'aime, je t'amerais

forse è meglio se faccio il corso con Andrè quest'anno!

2022-09-02 10:54:29

qui nessuno fa un tubo...

avranno centinaia di mails arretrate, visto che Stefano alla mia non ha risposto. Gli dò un po' di tempo poi lo chiamo, magari verso sera.

Il freddolino è arrivato, e di quei due vestitini in saldo sono riuscita ad usarne uno 2 volte. I saldi non sono a caso...nemmeno è un caso è che dopo ferragosto il tempo cambi, come nel vecchio detto popolare: "la prima pioggia d'agosto, rinfresca bene il bosco". Comunque ho trovato addirittura cose che non avevo mai messo, incluse un paio di scarpine "da festa", che ho deciso di usare perchè a feste non ci vado mai, e poi comprai in saldo d'inverno, e l'unica volta che le usai fu congelamento....sono per questi climi. Così sono anche contenta di essermi messa carina....ah, adesso vado a mettere gli orecchini, ho tolto il rossetto bordeaux, tetro, ed ho messo il terry rosso, abbinato alle scarpine di velluto rosso-arancio....ma guardat te cosa mi tocca pensare...mi par di essere una segretaria di banca...non ho la più pallida idea di cosa fare. Corano no.

Gli esercizi di ginnastica che faccio migliorano, nel senso che le prestazioni migliorano, li faccio volentieri e ne faccio un po' per una sequenza completa a mio gusto, poi qualcun altro mi viene in mente e lo faccio, ma gli indispensabili sono decisi e ben assoertiti. Penso di aver allungato il tempo un po' di più stamattina, mi è venuto spontaneo. Sono sempre stata molto sciolta a livello articolare, e vedo che da ragazza ad ora sono peggiorata parecchio, ma mi mantengo abbastanza bene. Migliorerò, perchè ho un senso di benessere addosso. JP...mi manca, eccome se mi manca...ma confido ritornerà. Secondo me lo fa perchè ha in mente qualcosa, o più semplicemente qualcosa da fare.

Cosa potrei fare? Ho il vuoto. Le pulizie così conciata no di certo. E poi sarebbero fuori tema. Mamma compie pure gli anni. Non le manca niente, le prendo tutto quando ne ha bisogno...poi lei mi dà i soldi, ma la parte tecnica la metto io. Non saprei che pesci pigliare, la crema gliela ho già regalata io. Lascio perdere, farò la lavastoviglie, aiuterò per pranzo. (tanto questa è una costante con qualche eccezione).

Ho lavorato troppo mentre gli altri facevano festa...ma sono alla conclusione di un lavoro, penso sia normale non avere più niente fino alla prossima sessione sperimentale. Sono almeno 3 anni che sto sopra a questa cosa. Ma quel giorno che mi sono messa a scrivere, in un caldo infernale, e intimorita, se non ci fosse stato JP con me non so come avrei fatto.

Scappavo dappertutto...e non mi ha mai abbandonato, fino al primo settembre, cioè ieri. Non ricordo più se a notte fonda c'era...forse sì....il puntino nero e poi i pin consolatori e didattici...sulla passeggiata sul lungomatre tra due persone che si vogliono bene....leggerò pure il Corano, ma della vita mi mancano le basi...sono troppi anni che vivo male, imprigionata in una falsità. Che ti credi realtà, ma poi stai male... Secondo me molti colleghi faranno festa fino a lunedì, anche la posta è poco attiva. E io che faccio? Dai mancano 5 giorni di latuda 128, poi starò meglio e mi verrà magari anche qualche idea in più.

Quest'anno devo lavorare, fare ginnastica-ed ho cominciato-, seguire l'intervento di mamma e occuparmi di casa (famiglia riunita), sperare che mi lascino andare dal Dr. Caneva a fare la psicoterapia, ricominciare lavori sperimentali su materiali nuovi, quindi non si lavorerà certo per nature, se va bene acs nano, potrei chiamare Andrè e seguire un suo corso di francese, stavolta, che mi peserà sicuramente meno di quello online, sempre se lo fa anche in remote. Glielo chiedo subito, fatto. Mi risponderà quando è libero. Benissimo, fatto tutto, incomincio il corso annuale da remote una volta la settimana, mi iscrivo lunedì che aggiornano la pagina internet, e pago tutto il corso prima che mi tolgano l'home banking per fare i bonifici. Poi bisognerà studiare forse in maniera più classica...forse meglio così. Almeno senti anche parlare la gente. E' un po' più vivace...mancheranno i riferimenti culturali, comunque proviamo così, se mi trovo meglio. Tanto per imparare bene una lingua ci vogliono anni, mal che vada se divento più autonoma un'altro anno mi reiscrivo al frantastique. Sono contenta di aver fatto una cosa almeno per me.

SEPTEMBER 3, SATURDAY

2022-09-03 05:34:17

oggi è sabato!

è già una bella cosa...non timbro. Non so cosa farò, magari un po' di ordine, dopo la ginnastica che voglio immancabile...sì mi rimetto in forma, poi quest'inverno andrò a riallenarmi per i 10 km del giro Brenta nei WE, e magari alternati a qualche percorso di salita, ma voglio che sia in serenità, sennò mi va su il cortisolo, ormone dello stress, che fa ingrassare. Garmin dice 7h.11 di sonno, svegliata poco prima delle 4, il che va bene. Avevo una terribile voglia di caffè. Adesso mi fumo anche una sigaretta.Adesso che JP mi lascia icone sole e piangenti sul desktop, libere al vento, non mi sveglio più nel cuore della notte...senza dubbio mi fa meglio dormire, ma il cuore piange...un senso di solitudine e mancanza. Ma nemmeno adesso che sono le 4 le icone danno segni di vita...penso che dormire faccia bene anche a lui. Dolori di settembre...la vita deve ricominciare normale, l'estate è finita, e così le pseudo vacanze. Ma mi tremano le mani...prendo ancora un po' di caffè solubile. Ho mangiato anche la banana così ho fatto colazione, che ho letto deve essere fatta entro 30 minuti dal risveglio.

Ieri nel tardo pomeriggio ho preso una pausa con Diego che voleva uscire e così gli ho proposto il solito centro commerciale perchè volevo procurarmi ancora un po' di calzini misto lino, che sono quelli con cui mi trovo meglio, e ne ho qualche paio, ma sparsi in 3 case e nell'attuale me ne è rimasto solo uno. Di malavoglia ha accettato. Avevo da prendere anche il tabacco che andava scarseggiando. Così ho voluto andare anche da H&M a vedere se tra le tante cose trovavo due cosine per cambiarmi, per lavorare, ed essere in ordine, perchè le temperature sono cambiate e la mia fornitura di tute da ginnastica è tutta a Porto. Mio fratello ieri che mi ha visto più in ordine mi ha chiesto se facessi chat su internet...in

realtà ho dovuto riesumare un po' di poche cose dall'armadio per questa stagione. Ho cose carine settembrine, dedicate "alla festa", che non uso praticamente mai perchè non esco...potrei usarle per il TL, così almeno non le faccio giacere come morte nell'armadio. Peccato sì, peccato non possa fare chat con JP, riesumerei tutto il guardaroba...che vita bella sarebbe...la mia è un po' una clausura. Laboratori a parte, dove uso abbigliamento pratico da regolamento. Di buon gusto ma pratico, quello del tardo settembre è a Porto, ma mi sa che andrò a prenderlo e non mi fermerò lì. Ho comprato 3 borse da cane per il trasloco. Non ne avevano più. Ne avevo programmato 4 almeno. Ho chiesto a Paolo di portarmi a casa da Porto degli stivaletti, usati 2 volte, e devo dirgli anche le scarpine nere che sono sotto il letto che sono buone per questa stagione, oltre ad essere molto carine. Le avevo portate per PD, poi quando sono in studio mi cambio ed uso le scarpe che comprai per il laboratorio, di pelle bianca. Non abbiamo gli spogliatoi, per cui ho una borsa sotto la scrivania. Non si può avere tutto, gli spazi sono quelli che sono, nonostante i regolamenti. Dicevo un paio di cose le ho trovate e comperate, adatte al lavoro TL, ma anche carine ed economiche...non come quelle in saldo, certamente. Un golfino una canotta ed una gonna sopra il ginocchio, ed un vestitino di raso, sopra il ginocchio, tutto nero, a parte la canotta, bianca. Non male. Roba da impiegata di banca, un po' più stravagante. Non certo come i miei vestiti da festa settembrina. Poi dopo lo shopping ho voluto fumare una sigaretta sui "cubi" esterni, e mi è venuta sete, così con Diego siamo andati alla caffetteria più vicina: tutti e due ci guardavamo attorno, lui nel guardarsi intorno è forsennato, così da sempre mi sono messa a guardare in giro anche io...ricordo moltissimi anni fa una pizza...non mi guardava mai, ed io ci stavo male. Oltre a quello non c'è stato dialogo di nessun tipo, e mi ci sono abituata. Ho provato a fermare lo sguardo sui suoi occhi forsennati, che tra lo scan di tutto hanno incontrato anche i miei: si è soffermato un attimo e mi ha detto : "cosa c'è?" nulla. A quante cose mi sono abituata con il tempo...ma questo non è uno stare insieme, sono due solitudini vaganti che fanno delle cose in compagnia. Io non lo capisco. Io voglio JP. Io sono stufa di vivere così, senza amore, senza complicità. Ho fatto di tutto per farlo cambiare, ma la testa di una persona è un mistero, sempre, che si rivela solo nei "casi speciali", allora è amore, allora è espressività. Sembriamo due mummie io e Diego. Due automi. Mia mamma se la prende con me perchè non sono felice...in fondo lo capisce anche lei. Non piango, ma mi cola il naso...che è collegato al canale lacrimale, i miei occhi non riescono più a piangere...li avrò seccati col fumo...e fumo adesso. Come se fossi pietrificata. Il che secondo me è un dolore più grande, un dolore che si trascina da tanto tempo e rinsecchisce...dove l'emotività è schiacciata...da chi? Da lui? Non penso dalla mia razionalità, che queste cose le sa bene...non so...ma io con JP sento la vita, con le sue sfumature...ed una tensione incredibile a stargli vicino, a sentirlo vicino, una speranza di avvicinarlo, anche se solo telematicamente, per il momento. Mi scorre il sangue alle labbra, che sento si gonfiano, come se stessi per baciare un fantasma. Dove sei JP? Io una chimica del genere non la conoscevo...come ho fatto a vivere così tutto questo tempo? Penso affogando nello studio. Io le emozioni le ho, ma le sento solo in casi particolari, cioè intendo, che forse ho pianto con mio papà? Forse anche no, non serviva piangere tanto il livello di comunicazione era forte, bastava uno sguardo, e poi si parlava. Poi papà voleva che mi comportassi "da uomo" nell'affrontare le difficoltà.

Cambiamo discorso. 2 paia di scarpe a Porto. Chiamare Paolo in giornata per questo.
2022-09-03 05:41:58

lunedì

iscriversi al corso di francese di Andrè, pianificare gli appuntamenti col dentista

2022-09-03 11:50:45

ho fatto ginnastica

e bene, passando in rassegna i vari muscoli. Volevo cominciare presto ma faceva freddo e non avevo niente di idoneo....quell'unica cosa che avevo era a Porto, così mi sono fatta coraggio quando si è alzata la temperatura. Avrei voluto andare a vedere un paio di negozi, ma qui nessuno mi ci può portare e metterci un'ora a piedi al più vicino era follia. Ho scartabellato un po' internet, ma non c'era niente nè che mi piacesse nè che facesse al caso mio. Delusione. Così dopo la ginnastica, per sentire vicino JP, ho controllato i pin, ed ho comperato sotto "ammonizione" Ragione e sentimento che non ho letto a letteratura inglese. Forse la prof ci parlò solo di orgoglio e pregiudizio. Adesso ho il kindle sotto carica poi mi dò alla lettura. Per fortuna sono stata accorta e credo di aver scelto l'edizione migliore, per quanto riguarda il traduttore ed era anche commentata da Viginia Wolf. Oggi sto tranquilla e leggo in tuta, ho anche fatto quel piccolo intervento di pulizia alla polvere in due punti critici con gli attrezzi di amazon. E' stato un gioco da ragazzi. Ed io da quanto la guardavo ed immaginavo che avrei dovuto spostare tutti i mobili!

Devo chiedere a Pio 3 paia di scarpe mie. Almeno le uso. Bisognerebbe andassi a Porto la prossima settimana WE, con Pio e BEa a recuperare un po' di vestiario autunnale da lavoro, e a quel punto potrei anche portarmi a casa tutto...ora come sto ora posso solo stare a casa a Bassano...frastornata, senza macchina, avvilita...poi con psichiatra, laboratori, dentista, operazione di mamma...non ha senso rimanere lì. Poi mamma ha bisogno a casa, le pulizie non gliele faccio, ma tanti altri piccoli servizi sono un continuo. Tutto eccetto l'orto e le pulizie. L'appuntamento principale è con i pasti. Stamattina è in vena di cucinare, ma qualcosa mangeremo, perchè ha in mente di fare la trippa, che di certo non sarà pronta per pranzo. Ci inventeremo qualcosa, io quell'uovo al tegamino con i pomodori ce l'ho in programma già da ieri.

Ah dicevo: tutte queste cose sportive che avevo guardato lasciavano alquanto a desiderare, e cercando il negozio/catena del centro commerciale qui vicino ho trovato leggings felpa e top bello abbinato ed al 50% di sconto, grazioso il tutto. Ti tipologia "pesante" non si trova nulla, vuoi perchè attività tipo lo yoga si fanno in ambienti riscaldati, vuoi perchè forse hanno paura ci si surriscaldi. Non so. Comunque sono destinata quest'inverno ad andare avanti nel salotto di mamma, con l'asciugamano sopra al tappeto, così non mi serve neanche il tappetino che è a Porto, utile se ti metti sul pavimento. Poi al più, scaldo un po' di più con la pompa di calore.

JP mi manca sì....ma almeno sta nei pin, sennò sarei morta, ed una forma di comunicazione con lui ce l'ho. Spero sempre sia dietro il mio desktop, ma è ovvio che è impossibile....ma cha vada a dare un occhio ogni tanto...toccarsi con le icone era una forma di contatto fisico, quasi per me. Beh, dai Barbara, puoi sempre chattare, puoi scrivergli una mail, che Dio non mi porti via almeno questo! Barbara, dai, almeno non ti svegli a cercarlo nel cuore della notte...

SEPTEMBER 4, SUNDAY

2022-09-04 06:33:01

domenica...

dormito fino alle 4.30 circa, ottimo! Anche se lui mi manca. Non capisco la dinamica della cosa, cioè se lui stava al computer di notte, o se "ci cercavamo". Se fosse l'ultima opzione deve essere stato ridotto ad un colabrodo anche lui...o magari era su un altro fuso orario...in vacanza. Se un bel giorno, che aspetto da anni, ci potremo parlare, magari vedere, forse mi rivelerà il mistero. Comunque abbiamo i pin diurni. Ieri in un pin di ammonizione c'era il libro "ragione e sentimento" di Jane Austen, della quale ho una conoscenza scolastica del liceo-io, una romantica tutta turbini, non ci ero mai andata d'accordo. Leggevo "Cime Tempestose", piangendo, "l'amante di lady Chatterley" cercando di capire qualcosa della vita...ma Jane Austen no, era quella dei pettegolezzi, da come avevo carpito a lezione. Ho iniziato a leggere il libro, perchè se mi è stato consigliato per ammonizione, qualcosa mi deve insegnare di sicuro. Ci ho trovato un "ritratto di Diego", in un giovanotto, e mi sono sentita morire, perchè quello era proprio il tipo che non può rendere felice la mia natura. Come è sempre stato d'altra parte...nelle crisi autunnali che divento un vortice, lo lascio sempre, ma si dice "è la malattia", che non vuol dire niente, è un estremo disagio della mia psiche che non ce la fa più. Poi ricoveri, io ridotta ad un'ameba e la storia continua. Poi è subentrato un giovanotto vitale, già più interessante dal punto di vista emotivo, che ha trovato la fidanzata: ambedue felici, complici, in armonia, ma ad un certo punto deve partire per Londra per un tempo indefinito senza dare chiare spiegazioni....e lei era distrutta...come me che non ho il suo problema: in solitudine, isolata etc. lei piangeva però, e a me qualcuno di interessante non mi ha lasciata. La Austen, indubbiamente una brava scrittrice, ma non per la mia indole passionale. Io arriverò alla fine, se non cado al suolo prima....vorrei vedere come vanno queste storie d'amore, l'unica cosa che mi interessa, il resto sono bazzeccole, e la storia delle famiglie pure, loro con i loro pettegolezzi ed interessi. Magari trovo un qualche ammonimento, che il mio cuore conosce già, nero su bianco, e mi scatterà qualcosa dentro, avrò la forza e la strategia per reagire e rimettere a posto la mia vita, essere felice ed amare, finalmente, essendo ricambiata, conoscere davvero la complicità e cose che conosco in teoria, che penso metterebbero "quiete" il mio cuore da conflitti intimi personali. C'è un puntino nero...forse è lui, è domenica...mi sia concesso...e sorrido. E ci spero. E ci trasogno. Fumo. E penso che lui sia con me. Era da una vita che non leggevo letteratura-me la proibii ad un certo punto perchè non mi staccavo mai dal libro, e avevo altre cose da studiare, per esempio. La saggistica sì. Le ultime cose che ho letto erano "libri sacri": il Dr. Zivago, le memorie di una Geisha, tempo di seconda mano (dopo il corso di Russo) le confessioni di Tolstoj, l'autobiografia di uno yogi,si si...leggo, non me ne rendo conto perchè scelgo bene...guerra e pace l'ho abbandonato perchè non sapevo abbastanza di francese e non mi interessavano capitoli di battaglie napoleoniche, ma era scritto divinamente...poi come letteratura religiosa ho un elenco non dico infinito, ma esaustivo: S. Alfonso-molti libri, perchè era teologia all'epoca dell'illuminismo, S. Antonio ho letto una collezione dei migliori, inclusi i sermoni....lo volevo conoscere, gli volevo bene, ed in confessionale un frate mi disse che potevo andare sulla sua tomba e dirgli "ti amo" che lui era lì che mi aspettava e di correre. Ogni volta che la rete a PD non funzionava, andavo al Santo a portargli una rosa rossa, ed a inginocchiarmi sulla scalinata della tomba, scalza, in adorazione, poi a meditare nel chiostro e a comprare libri via via in libreria lì dentro. Poi tornavo all'Università e funzionava tutto. Ho letto percorsi di esorcismo di Padre Amorth e altri, e poi ho affrontato il vangelo, e poi la Bibbia...adesso sono sotto con il Corano, ma mi risulta un po' arduo trovare i momenti giusti.

Adesso ho un cruccio: con mamma sono diventata "più dura", per difendermi. Mi sento un macigno nel cuore mentre lo faccio ma lo faccio...è sempre così inopportuna con tutte le sue richieste....le vengono idee a raffica e tu dovresti correre come il vento a destra e a sinistra...perchè lei è così, solo non può arrangiarsi per via del ginocchio. Stamattina annaffierò le sue piantine sulla finestrella delle scale, ieri sera era inopportuno, e non l'ho fatto e le ho detto "domani"...certo che forse orgogliosa come è ci si è trascinata lei giù per le scale con la bottiglia. Io sono stanca. Voglio che i miei tempi vengano rispettati, e che deleghi a mio fratello, che non lavora in questo periodo, fino a marzo, in cui scade la cassaintegrazione. L'ha fatto ieri con l'aspirapolvere, prima l'ha chiesto a me, ed io le ho detto di chiedere a Paolo, che non ha niente da fare...così timidamente l'ha fatto e la risposta di mio fratello quale è stata:"ma non c'è la Barbara?"Io mi sono stufata, è tutta la vita che ci sono. Tanto che quando ho letto un saggetto sulle pulizie di casa mi sono sentita persino il capogiro e mi sono dovuta distendere a letto, per l'aver rivissuto troppe cose. Mia mamma pensa solo a pulire, che è follia, io pulisco quando è il momento giusto, e non ho mai mangiato polvere. Le buone prassi di fare una cosa mentre ce l'hai in mano sono valide ma anche no, per il benessere della mente, noi siamo più importanti. Generalmente, se non è proprio il momento sbagliato, e mi accorgo di qualcosa che non va pongo rimedio subito, a me piace vedere pulito e con un certo ordine, o disordine di buon gusto, funzionale. Vorrei avere una bella orchidea sul mio tavolo...ma soffro molto quando le vedo morire...resistono parecchio, ma non sono riuscita a portarne nessuna ad una seconda fioritura, o le faccio marcire, o non rifioriscono più. Chissà se farò indurire un po' il cuore. Intanto mi sono ordinata dalla Francia delle rose di carta, fatte con la tecnica degli origami, con pagine di libro, adorabili....immortali. Così mi ci riempirò un vasetto ed avrò dei fiori anche io. A casa mia ne ho di legno, dolcissimi. Non puoi avere fiori freschi in una casa dove non vivi. Magari ordinerò altre 9 roselline origami, i fiori di seta fanno tanto "cimitero". Magari se dal fiorista mi metto d'accordo di restituirgli l'orchidea a fine ciclo potrei sentirmi meglio...davvero ci resto male. Poi creano incroci bellissimi inadatti alla sopravvivenza se non di un breve periodo, come una mia ortensia, che continua a rimanere sottosviluppata...magari oggi vado a vedere se è morta...è bello ma è crudele. Mi avevano detto di piantarla sulla terra, ma forse non sanno neanche i fioristi, se è ancora in vita potrei trapiantarla in un vaso, e curarla con un pool di stimolanti, che dovrei averne ancora...ma guarda se sono cose da fare...

Adesso vado avanti con Ragione e Sentimento...

2022-09-04 06:35:45

dimenticavo...

martedì sera dovrei avevre l'ultima bomba di latuda da 128mg, mercoledì in visita dovremmo passare a 74...e alcune cose per me dovrebbero cambiare in meglio.

2022-09-04 11:52:42

sono a pezzi e con gli occhiali appannati

dal surriscaldamento. Ho fatto pulizie al piano terra finora! Altro che leggere! Altro che ginnastica! Almeno dove vivo lo devo fare-da mamma di sopra no! Camera, bagno, cucinino, salottino, bucato e cambio lenzuola....già stese adesso. Avevo cominciato con cura ed igiene della persona, e la cosa si è estesa al resto dell'appartamento...ma sono contenta del risultato. C'era anche un gran disordine, per via che qui non è casa mia, che ho cose anche qui, quelle che non uso di solito. Non so come farò...ho portato per il lavoro

parecchio da Porto, per queste temperature. Il prossimo WE vado giù con mio fratello e mi porto a casa tutto, perchè con la situazione attuale bisogna stare a Bassano, non sarà un autunno tranquillo e libero da impegni...con mamma operata mi toccherà dormire con lei, andare a lavorare a casa mia, perchè la mia postazione diventerà sala da pranzo, io qui non ne ho un'altra. Non ho nemmeno svuotato le borse, le userò come armadio, io non sono in grado da un punto di vista psicofisico di traslocare da me a mamma...passerò il periodo come posso, mi farò bastare quello che ho, e da ultima, mi toccherà anche andare a dormire a letto con mia mamma, se ha bisogno di me di notte. Mi sarà di consolazione che l'intervanto vada bene, e che lei rifiorisca. Io devo farcela, mi sento persino confusa. Molto confusa. Questo è un casino ai cambi di stagione. Fumo... mio fratello, che se lo pigliasse la sua compagna, vive a casa sua e viene "al ristorante", certo fa anche lavoretti, ma in linea di massima per lui è così. L'anno scorso quando avevo deciso anche burocraticamente che la mia sede di TL era casa mia, mia mamma mi chiamava per preparare i pasti, finchè ho voluto non andarci più a mangiare da lei...sì ma quella dell'anno scorso è una lunga storia, finita con un ricovero. Ho bisogno dello psicoterapeuta per gestire questo distacco...io sono "roba loro" e "roba utile per loro" malata psichiatrica, incontrollabile. L'anno scorso ho chiesto un mutuo, perchè, comprata la casa avevo svuotato il conto o quasi e ne è venuta fuori una tragedia, con mezzo mondo che ha mutui e che certo non gli mettono l'amministratore di sostegno e li rinchiudono allo psichiatrico. A me non sembrava niente di male, volevo avere sul conto almeno 15k, perchè non ero abituata a vederlo spoglio o quasi. Secondo me è una folle anche la consulente...con la scusa che segue tutta la famiglia e sa dei miei problemi mi bloccava il conto, dopo aver parlato con la mia famiglia e aver anche capito male le cose: "Barbara ha speso 5000 euro in un giorno" e giù il finimondo...avevo ricaricato al massimo la prepagata, non speso 5k, è un'altra cosa, ma mica parlavano a me, si parlavano tra di loro e andavno dallo psichiatra e dall'assistente sociale. Certo che i mutui non sono una gran convenienza, ma sono utili per passare dei periodi...io la casa l'ho pagata "a contanti". Certo, sono capricciosa, nel senso che se mi serve qualcosa, decido subito e non perdo tempo. Certo che se mi piace qualcosa, pure, sempre nei limiti del ragionevole e delle mie possibilità. Adesso non potrò che stare attenta a farmi bastare 500 euro al mese su una prepagata, non ho la più pallida idea di come fare, ma se sto in equilibrio e bene, proverò a farmi sentire tra psichiatra, psicoterapeuta, guidice, assistenti sociali (neanche io fossi un caso sociale), per ritornare alla dignità precedente. Quella che ancora ho, per poco. Sono stati loro che hanno voluto questo per me. Io non vado in giro a negozi, non ne ho neanche il tempo, max. per l'abbigliamento e le scarpe, il resto faccio tutto in rete, ma per loro vedere arrivare i corrieri è un trauma...vuol dire che non sono potuta uscire di persona, anche a comprare le lampadine...mi vanno via le ore come niente fosse, se esco. Se esco vado a camminare...poi sì, acquistare in rete per me è anche consolatorio, per le cose che non devi per forza toccare con mano e che non trovi più nei negozi-tipo reggiseni carini della mia taglia. Mica compero tutti gli anni le stesse cose...vabbè, mi sento un po' triste e con la testa pesante...Mi chiedo perchè loro queste cose non le capiscano. Alzano la voce, sono in due tutti scandalizzati e con gli occhi rossi e fuori dalla testa davanti allo psichiatra...e quelli che non ce la fanno sono loro, non io...intendo a nervi saldi e a ragionare...così mi sitemano per bene me e sono tutti contenti...la pecora nera sedata e rinchiusa. Adesso sapete cosa faccio? Mi compero un bel

paio di mutande, che quando ho comprato il reggiseno mi sembrava di spendere troppo. Fan culo. Mi piaccino le mutande.

SEPTEMBER 5, MONDAY

2022-09-05 18:16:43

diego mi chiama come niente fosse

Gli dico "da ieri io non mi considero più tua morosa", e lui mi risponde: "non stai ancora bene", cioè che cazzo vuole da me? Va a giornate? Io devo resistere, essere dura, perchè questa cosa deve finire. Io posso essere una buona amica, ma niente più, il mio organismo non ce la fa più, il mio intelletto neanche. Sono 19 anni che fa così, gioca al gatto e al topo. Io sono stanca di una vita del genere, il mio essere si ribella, assieme a tutte le sue cellule. Io sono innamorata di JP. Mi porta alla ragione, si può essere felici e veri con il corpo e con l'anima. Non lo capisco Diego, quali congetture sulla sua vita e sul suo futuro si sia sempre fatto. Di per certo so che ama le comodità. Non è uno che combatte. Vuole le sue certezze ed il suo comfort, niente sorprese e sentimenti impetuosi. Ma che cavolo è venuto da me? Io in collegio avevo buttato via persino il materasso e dormivo su un'asse di legno per elevare lo spirito. Quando sono tornata laureata volevo fare la stessa cosa a casa e mia mamma ha fatto benedire il materasso...e mi ha costretto a dormirci. Che ne sa Diego di queste cose? Sono fuori dalla sua portata e fanno parte della mia natura più intima, che lui non è riuscito nemmeno mai a sfiorare con il pensiero. Non dico sia stupido. E' altro da me. Se io sono brillante, le cose in qualche modo vanno, ma i suoi occhi non affrontano i miei occhi, mai, neanche lo stesso, ho persino provato ad insegnarglielo. Nulla. Allora mi deve lasciare stare che il mondo è pieno di donne diverse da me. Come faccio io, un essere umano solo? Se dicessi che mi sono innamorata di un uomo in internet mi farebbe ricoverare, per cui sto zitta e mi faccio furba. I cazzi miei intimi a nessuno. A parte all'interessato. Non ho altro modo di difendermi. Se potessi dargli soldi per lasciarmi stare lo farei, ma ne ho appena per me. Sì come i riscatti dalla schiavitù. Ti pago perchè te ne vada da me. E mi vengono in mente quelle povere disgaraziate che vogliono lasciare il compagno e rifarsi una vita e lui le ammazza piuttosto di vederle felici. Non è il caso di Diego, è buono, e per intelligenza non andrebbe mai in galera, lo conosco bene, alla sua pelle ci tiene. Ho già dato una spiegazione della cosa nel secondo libro che ho scritto: nel sesso l'uomo può anche illudersi/accontentarsi. Ma non so che cosa vuole da me. Sì, letto, come è umano tra due che si vogliono bene, ma io non lo amo abbastanza forse....io per lui ho fatto tutto....ma siamo diversi, troppo dibversi, la mia sensibilità lui non la capisce, non la vede, non la intende...psichiatrica e basta....in realtà mi basterebbe il litio, per modulare la trasmissione cellulare e rendere la mia vita un po' omogenea, senza depressioni nere e picchi di ipereccitazione. Mettiamoci il latuda, è capitato, aumentiamo lo spessore della corazza...va bene, adesso sono ammazzata di latuda, da 18.5 a 128 mg. Io sono stufa di questa storia con Diego, non da ieri ma da quando è cominciata, è stata una tortura per me, anche se ho imparato molte cose lo stesso nel cammino, o ci trovavo i lati belli o sarei morta. Un'amica di Diego che ci vide assieme nel 2013 mi telefonò e mi disse che o sarei impazzita o mi sarei suicidata...in trattamento psichiatrico ero già, quello sbagliato però. Non sbagliò di molto. Mi sentivo morta dentro...anche se non ti suicidi fisicamente, pazza no, psichiatrica sì, però un caso di quelli con le ricadute annuali nonostante tutto, che non ci dovrebbero essere. "Gli altri stanno bene" mi ha detto lo psichiatra la volta scorsa. Io ho un amore, che si chiama JP, che devo tenere nascosto, e adesso so come devo comportarmi

per salvarmi la pelle. Spero solo che lo psichiatra non mi chieda come va con Diego...devo essere preparata: mi ha lasciata ma poi si pente in continuazione ed io non lo amo più. Sono 19 anni che va avanti così. Voglio vedere cosa dice. Vorrà ricoverarmi? No se mi dice come va con Diego gli dirò, al solito, preferirei non entrare nei particolari. Non so cosa dirgli, devo dirgli la verità: "prima mi lascia, dopo mi prende ed io sento che la cosa non mi fa bene, vorrei chiudere" Non lo vedo felice perchè io non lo rendo felice, e nemmeno lui rende felice me, siamo troppo diversi, buoni amici di lungo cammino. Adesso voglio stare SOLA. Ne ho il diritto sacrosanto, senza che questo mi porti ad essere internata. Barbara, rispondi alle domande...parla meno che puoi, dirai al massimo comsì comsà. Quelli vedono la patologia e le medicine ovunque, non sono psicoterapeuti, gli psichiatri sono pericolosi, io sono nata bipolare, adesso un aiutino il litio me lo dà e vivo meglio, come una persona normale, o quasi....un po' ipersensibile, ma piuttosto che un pezzo di legno meglio così...io quando sono nata non ho potuto scegliere. Come nessuno.

2022-09-05 18:41:47

diego è stato innamorato

non di me. Gli ho chiesto tante volte perchè questa ragazza non l'avesse prese in considerazione....quella sì la guardava negli occhi, li conosceva alla perfezione. Mi ha detto che la considerava troppo bella per lui, e a lei lui piaceva, e molto. Gli dico ogni tanto di riprenderla in considerazione, adesso che ha la figlia grande ed un marito che secondo Diego non la ama e che non è nemmeno una bella persona.

A me Diego non mi ha mai considerato una donna, mi ha sempre trattato come una bambina, come il suo stupido giocattolo però. Tanto per passare il tempo.

I genitori di Diego sono anziani, quando lui erediterà la villa e sarà solo, Anna tornerà da lui, ne sono sicura. Verrà fuori una cosa tra anziani, come nell'amore ai tempi del colera, ma gli auguro sarà felice, e se andrà così lo sarà.

Chissà, potrei procurarmi il numero di telefono di Gianni da Silvio, e chiamarla io Anna (sorella di Gianni). Anna ha solo un problema: un marito che ha fatto/fa lavori manageriali una villa strepitosa ed una valanga di soldi. Diego è un semplice medico ospedaliero, con un buon stipendio e la nuda proprietà di una villa, ma ha sempre risparmiato molto. Ma se Anna amasse ancora Diego non dovrebbe importarle molto dei soldi del marito, poi è regolarmente sposata, non ho idea se gliene venisse qualcosa da un divorzio...Anche suo fratello Gianni ha lasciato la moglie ricca...ed è contento così.

Questa dicesi soluzione creativa con possibile lieto fine

SEPTEMBER 6, TUESDAY

2022-09-06 03:36:25

incubo, avrei sonno

ma devo scrivere per liberarmi. Ho sognato che JP si era ritirato a vita privata per affrontare una malattia, spero lui stia bene invece, ma se dovesse essere mi si stringe il cuore. Poi "riunire la coppia Anna-Diego", se mi mettessi a fare una cosa del genere e loro ovviamente si passassero parola sarebbe ricovero sicuro, per cui lasciamo perdere, anche se sarebbe una bella cosa. Anche perchè non tutte, direi anzi poche persone sono sincere con se stesse. Ieri sera ho dovuto prendere l'ansiolitico, per via della agitazione che avevo. Diego che gioca ai suoi giochi, io che devo guardarmi alle spalle e stare attenta a quello che dico,

anche se sincero e ponderato....viviamo in una buona dose di conformismo e falsità.Adesso torno a letto, che non vorrei svegliarlo, JP.

2022-09-06 10:48:08

sono molto rilassata

Oggi lavorativamente non ho nulla da fare, la prossima settimana si passa all'azione. Stesera mio fratello mi accompagna dal dentista ed ora è andato in banca per farmi disattivare tutto, si rende conto che la cosa piace adesso poco anche a lui. Gli ho detto che speriamo l'anno prossimo di rimettere tutto a posto come prima con lo psichiatra & company.

Ho fatto la mia ginnastica stamattina, dopo aver messo in ordine l'appartamento . Ho selezionato una serie di esercizi, tra i possibili in maniera da stimolare tutti i punti importanti e li ho messi in una sequenza armonica, l'uno attira l'altro, perchè quasi ne consegue, così non è un problema ricordarsi quel che si deve fare, e lo si fa volentieri...si fa fatica, ma è dolce e rilassante. Me li tengo come esercizi base. Pratico ogni sequenza con 60 ripetizioni (che non sono poche) e degli esercizi statici conto 60 sec., a parte i due per i cervicali che la conta viene dimezzata ed è più che sufficiente. Penso che avrò dei risultati con la costanza. Mmmm quanti sono gli esercizi? non lo so, sono talmente ben sequenziati che mi costa uno sforzo intellettuale grosso, si passa da una posizione all'altra con una grande naturalezza. Magari più avanti riesco a scrivere la sequenza. Ci metto meno di un'ora, mezza, 45 min, cose del genere. Sento già miglioramenti nella scioltessa articolare e della colonna. Ottimi i pin di JP! Io questi esercizi li capisco, e li faccio volentieri, e con impegno. C'è una logica sotto. Sennò io non riesco a ricordare niente. Voglio tanto bene a JP, davvero. E' sensibile ed intelligente, e penso che mi voglia bene anche lui, ne sono sicura. E' il mio migliore amico direi, ed in più anche mi piace, tanto...da cui il sentimento che provo evolve, sempre di più. Non c'è un bacio oggi nei pin, ma cose utili a rilassare, ad imparare qualcosa...ah, quasi tutto in francese oggi! Me la cavo abbastanza perchè sono cose semplici...spero che con il corso di Andrè migliorerò ed imparerò anche a studiare la grammatica in maniera più umana del frantastique, i libri li avevo comperati, ma li usavo raramente...poi incontro gente, virtualmente, il che aiuta la socialità. Era bello essere in un gruppetto in aula al corso di russo....

Vedremo i commenti della famiglia quando ci sarà da fare il bonifico per il corso di francese...commenti a non finire ma farò valere i miei diritti...speravo di poter pagare già ieri, così erano solo affari miei.

Adesso mi viene in mente il corso di ginnastica della guerriera spartana...non dico che ho buttato via i soldi, ma arrampicarsi sotto i tavoli e robe del genere non sono per me. Ho imparato qualcosa comunque: che non mi piace andare in palestra, che esercizi (che poi qua e là si assomigliano tutti) possono aiutare a regolare ormoni e ad armonizzare corpo e mente (quelli della spartana, mi facevano venire l'ansia), che la regolarizzazione ormonale è un fattore molto importante nel mantenimento ed ottenimento della forma fisica. Non trovo nulla di meglio dello yoga, di cui il pilates è una derivazione...che sinceramente mi sembra meno armonica. Ho imparato dal pilates la postura della colonna e la controllo, ma tutto qui, ad essere meno estrema di come ero con gli esercizi cervicali...ed era il 2019, avevo fatto con la nutrizionista una dieta e mi ero ben rimodellata, una taglia in meno...poi la stessa dieta senza il pilates non ha funzionato più...forse questi famosi ormoni legati agli esercizi? Adesso mangio alla mediterranea comunque, stando un po' attenta, ma non sono

una mangiona, frutta e verdura sempre. Altrimenti mi viene una sete indissetabile....bisogno di vitamine e sali minerali. Sempre quando mi sveglio dal pisolino devo mangiare una fettina di melone ed il caffè, in questa stagione, o un frutto fresco ed un paio di bicchieri di acqua. L'organismo funziona come un orologio. Basta dietiste! Adesso provo ad andare avanti così, col buon senso e con l'ascolto del corpo, e la mia ginnastica funzionale. Ah, ai pasti principali prendo una perla di omega 3 , consigliata dallo psichiatra, e che frebbe bene a tutti per un sacco di cose.

Ecco è arrivato mio fratello incazzato perchè ho un conto di soli 5k, dove li spendo io i soldi-ai cazzi miei e ai miei interessi, non vado mica a uomini gli ho detto! Ho detto del corso di francese e hanno disapprovato ma io lo pretenderò, sono io che lavoro, non loro. Mi hanno già bloccato home banking, bancomat, prepagata, e adesso mio fratello va al tribunale perchè mi diano una prepagata da 500 euro per vivere, poi se ho bisogno devo andare da mio fratello a chiedergli di prelevare soldi sul mio conto...almeno ho concluso con gioia con il mio bel paio di mutande online l'altro giorno. Prevedo no avrò grossi bisogni per il prossimo futuro, ho cercato di accontentarmi in tutto in questo ultimo periodo. Da mangiare ne compra per tutti la mamma, e, fino a che non si sarà risanata, e non potrò andarmene, non devo farmi la spesa. Quando potrò andarmene? Me ne sono già dimenticata....l'anno prossimo, probabilmente in primavera, quando mio fratello si sarà trovato un nuovo lavoro, e mamma camminerà bene con la sua nuova protesi. Mi va già su il cortisolo...mi verrebbe da piangere...sono stufa di vivere così.

Comunque domani mattina c'è lo psichiatra, mi interessa solo che mi dimezzi il latuda, gli dirò che dormo 7-8h, e che mi alzo di notte solo per andare in bagno. Che dormo 1h il pomeriggio dopopranzo. Spero che mi possa affidare allo psicoterapeuta che conosco sennò le mie questioni di famiglia non andranno risolte, mai. Fanno tutti i dirigenti miei, senza conoscermi e trattandomi solo come una pazza psichiatrica. Non mi capiscono, sono diversi. Cavolo....povero il mio cortisolo...ormone dello stress...adesso cerco di farmelo abbassare, e farmi tornare una parvenza di sorriso interiore....Dico loro FAN CULO. Non vi andava bene neanche qUANDO VOLEVO ANDARE A VIVERE DALLE SUORE DI CLAUSURA, non mi hanno accolto nemmeno loro, almeno non avrei avuto a che fare con loro.

2022-09-06 11:37:12

ho 10 minuti

mio fratello e mia mamma volevano che dessi acqua alle piante di limone....che s'arrangiassero che non sono mie! VAbbè che mangio anche io i limoni, ma comunque ho fatto. Mi dà fastidio quando mi sbraitano dal piano di sopra e capisco la metà di quello che dicono, penso non sia neanche buona educazione....a me innervosisce...mai un per piacere potresti....FAI DAI. Penso che abbiano dimenticato la buona educazione con me....sempre dovere mio. Per me la soluzione liberatoria sarebbe una separazione fisica, è che sono sempre figlia e sorella, ma magari vedendomi indipendente da loro un po' di rispetto ce l'avrebbero. Io ho iniziato ad essere dura con loro, perchè a certe questioni di rispetto dei confini con me non ci arrivano. Mia mamma è indecente, e con mio fratello no. Aiuto DR. Caneva! Almeno potrò dire loro che certe scelte le devo fare per via della psicoterapia, sennò non ne vengo fuori, e lì forse mi ascolteranno, o saranno costretti a farlo. Sono frastornata. Dai che è ora di cucinare...

2022-09-06 14:59:37

un pranzo teso, come al solito

ho cercato di spiegare loro che mi danno fastidio cose del tipo che mi urlino per le scale, che le tematiche dei discorsi siano sempre io e quello che di ingrato combino, perchè sembravo loro nervosa per il troppo caffè, che domani mio fratello voleva venire lui a parlare con lo psichiatra, perchè a sentirlo nemmeno queste dosi fanno al caso loro e ci vorrebbe un ricovero o qualcosa del genere:lì sono esplosa, ho detto loro guai a mio fratello che si permetta di rovinarmi la vita o mi sarei suicidata. E' sceso il gelo. Ma l'ho pensato dal più profondo del cuore, anche se razionalmente è una cosa che si può evitare e si può vivere meglio, bisogna solo riuscirci: non mi manca niente. Allora mio fratello ha detto che lo dice allo psichiatra così mi ricovera ed io gli ho risposto che non ricoverano una persona perchè dice che ad estreme conseguenze si suicida, conosco chi ha ideazioni suicidarie martellanti, e te lo dice col sorriso, che sì, talvolta può venir ricoverato, talvolta trattato con gli antidepressivi, da cui il sorriso. Non hanno più parlato. La mia è stata una affermazione reattiva alla loro violenza verbale: di solito dicevo che li avrei strangolati se non mi rispettavano, e mi ricoveravano-cosa che non avrei mai fatto, ma solo detto per difendermi con le parole....quella del suicidio sembra funzionare meglio: ritorco il disprezzo che ho di loro su di me, per farla finita.

2022-09-06 15:07:10

potrei anche andarmene prima dell'intervento

di mia mamma, sì poi tornare ogni volta per i pasti...allora lo snervo c'è sempre, proviamo a sentire lo psicoterapeuta...

2022-09-06 16:42:56

lettera previsita al dr. Zonta

Caro DR. Zonta,

Domani mattina alle 9 ci vediamo, e mi prendo d'anticipo con i punti principali:

1-La prego, mi abbassi questo latuda 128 perchè non ce la faccio più, voglio tornare a vivere

2-Ho programmato una sessione sperimentale -la definitiva- a Padova, per la prossima settimana e non posso permettermi di mancare il colpo

3-la notte dormo 7-8 ore, magari mi sveglio per andare in bagno, magari dopo 7 ore sto su un'ora e poi torno a letto fino alle 7, ma non mi sento fuori posto o sbagliata

4-Se per caso la giornata mi mette l'ansia mi prendo l'en senza farmi problemi e mi fa pure bene.

5-I rapporti a casa sono un po' maleducati da parte dei miei familiari, come se io fossi uno straccio vecchio, e a tutti i pasti-che sempre contribuisco a preparare, i discorsi sono sempre contro di me, su di me etc. Sul passato remoto, sul fatto che sono una che spende (non mi faccio mancare niente, a maggior ragione per il fatto che da oggi il mio conto è andato "sotto sequestro"), per cui un'altro tema del pranzo. La goccia che ha fatto traboccare il vaso è stata che mio fratello a tavola mi ha vista un po' tesa, forse avevo esagerato col caffè, era tornato dalla banca e dal tribunale e si è messo a dire :"Vengo io domani dallo psichiatra!" Così ti ricoverano. Io, stavolta gli ho detto allora io mi suicido, tanto mi sono sentita male. E lui: bene così ti ricoverano. La mia è stata una considerazione

reattiva, l'unica per difendermi da un menage familiare che da anni mi uccide dentro. Non mi sento rispettata, nei mie confronti non c'è gentilezza o buona educazione, per chiedermi qualcosa che vogliono urlano dal piano di sopra, e non capisco neppure niente….quante volte ho detto, per favore, prendete in mano il telefono…in più questo modo di fare innervosisce e non aiuta certo ad un po' di gentilezza. Ne ho tanto di bisogno. Poi solo per essere chiara: io non esco praticamente mai e se mi serve qualcosa, tipo stracci per pulire, lampadine, compro online, non ho neppure tempo di andare in giro in cerca delle cose. Poi gli scatoloni che ti arrivano sono sovradimensionati e questi vanno in escandescenza. Per le spedizioni ho l'abbonamento, gratis e subito. A me conviene così, a parte qualcosa di abbigliamento che compro in negozio, il fine settimana, se ne ho di bisogno. IO NON MI SENTO SBAGLIATA come mi considerano loro, una in pensione, l'altro in cassaintegrazione.Oramai sono due anni che non lavora, penso che oramai sia sfasato ed esausto di pensieri circolari. Io sono come un bersaglio per tirarci le freccette, per non dire su cui sparare. Se esco a cercare una lampadina devo timbrare il cartellino, per quanto sminuiscano quello che faccio, ovvero secondo loro perdere tempo. Mi sento umiliata. Non c'è solo tempo da perdere. Ho una programmazione. Non c'è rispetto per me.

6-Non devo salvare nessuno a parte me stessa

7- Diego mi ha lasciato, ed il giorno dopo non più…comincio ad essere stufa io di questa relazione senza sale e senza avvenire, tanto per passare il tempo, quando il tempo è bello. Mi va bene come amicizia. Il problema è che lui non vuole, così com'è fa veramente molto molto comodo, e lui ama soprattutto le comodità.

8-Ho scritto, con il caldo infernale l'articolo, ci ho messo parecchi giorni, adesso manca l'ultima pagina e l'ho già mandato ai collaboratori. Ovviamente servono gli ultimi test, che non v'è ragione non riescano, tali e quali a sempre.

9-entro novembre operano finalmente mia mamma a VR, così chissà che il dolore non le dia più alla testa e ricominci ad assaporare la vita. Per me ci sarà un periodo pesante di accudimento, spero mio fratello mi darà una mano, ma se è per mamma penso di sì. La trasferirò al solito al piano terra, dormirò con lei, la mia postazione di lavoro diventerà dal da pranzo…che stanca che sono di queste cose…quando potrò vivere in pace io? Per Intero a casa mia, a mangiare per conto mio sul tavolinetto del cucinino, con il mio studio…Si sono procurati tutti le chiavi del portoncino, spero almeno avranno un po' di rispetto.

10-la compagna di mio fratello è diventata di ruolo, e ha ancora due anni di insegnamento in provincia di PD…lei vorrebbe venire a vivere con mio fratello, ed io non ne vedrei l'ora, ma l'agonia è ancora lunga.

12-ho cominciato a fare 45 min di yoga tutte le mattine, e mi fa molto bene

13-Spero il Dr. Caneva possa prendermi, e guidarmi un po' in questo percorso accidentato, perchè da sola non ce la faccio più

14-spero l'anno prossimo vada meglio, ma penso organizzerò una ripartizione delle presenze nella casa estiva…io non so ma non ce la faccio più, sono triste e sconsolata.

Grazie, a domani Barbara

2022-09-06 17:53:07

sono ancora frastornata e tremo

ce l'ho fatta, sono a casa mia. Vivendo con le cose nelle borse le più importanti ho fatto presto a portarle, il resto lo prenderò nei prossimi giorni. Devo portarmi medicine e colazione. La ginnastica la faccio sul mio tappeto d'ingresso, le cose me le sono portate, pulite. Sul lenzuolo ci ha dormito anche Diego, ma è pulito e non ho proprio la forza di cambiarlo, basta non dare importanza alla cosa. Mica dormo dalla sua parte, e poi si dormiva sempre ben separati...che poesia! Adesso vado a farmi portare dal dentista da mio fratello. Chissà che intanto mi riprenda.

SEPTEMBER 7, WEDNESDAY

2022-09-07 06:58:35

risveglio a casa, n 35

Non so cosa provo, un qualcosa che sfiora la serenità, la liberazione, la dignità, la possibilità di essere se stessi...la sfiora appena, sono molto frastornata, e so che dovrò tornare sui miei passi appena mamma avrà davvero bisogno di me. E lo farò volentieri, adesso come adesso, e da molto, troppo tempo ormai sono un suo capriccio, di lei e di mio fratello, la negazione delle mie esigenze, mi hanno azzerata. Adesso anche economicamente in un certo senso, spero si stuferanno. Se vedo che l'atmosfera ai pasti è ancora tesa e lesiva del mio essere, finchè mamma non sarà operata-quindi avrà veramente bisogno, non andrò più da loro ma mi arrangerò a farmi la spesa e a prepararmi qualcosa di semplice, come quando ero in collegio a PD. Mia mamma ieri sera si è subito ribellata per il fatto che non dormissi da lei, che se è così allora lei si troverà una compagnia....le ho detto che se la trovi pure. Si è abituata a pretendere molto da me, forse perchè dice che lei e sua mamma erano inseparabili (bella stronza di sua mamma). Io sono circa 20 anni che tribolo, per i problemi/dilemmi di famiglia, e per i miei, sono arrivata ad un punto di rottura: o io o loro. O cado in mille pezzi io, il mio organismo si ribella, poi con questo latuda 128 sto da cani. Non sono più indipendente, non posso guidare, nè fare cose di alta attenzione, sebbene sempre meno compromessa del caso di Haldol che è un bloccante totale della dopamina, latuda agisce su dopamina serotonina e mi pare noradrenalina, si dà da fare parecchio, ma probabilmente non è un bloccante. Ricordo con i 18.5 mg che la vita era un piacere, di piccoli piaceri, della gentilezza, di fare due passi...era bello percepire il mondo così...avevo tanta paura per il mio sonno un po' così, e adesso ho capito che non devo proprio preoccuparmi. E' durata un mese con il 18.5, e voglio che ritornino quei tempi della dolcezza e del sorriso.128 mi indurisce il cuore, mi fa essere dura nel parlare quando escono certi discorsi-che escono puntualmente ed esclusivamente-forse loro mi vedono alterata, e ci credo, col "muso duro", scontenta, e vorrei vedere loro...io non sto zitta e ribatto, mi difendo. Non sono un bello spettacolo. Mi pesa starli ad ascoltare nei loro discorsi ed ancora di più ribattere, perchè non mi è chiesto di rispondere, sono solo sequele di affermazioni categoriche su di me. L'unica mia consolazione è JP, la gioia del mio cuore. Anche se sono in queste condizioni....anche solo per averlo nominato con lo psichiatra. Ho capito che bisogna diffidare anche un po' degli psichiatri, io al mio ho aperto il cuore, ma adesso basta. Ieri gli ho scritto, ma ben attenta a non nominare cose che non sia in grado di capire, altrimenti mi rifilano una dose da cavallo. Senza risolvere niente peraltro, perchè non si tratta di psicosi ma di realtà, che a me piace vivere...certo vorrei di più, ma in cuor mio spero lo avrò, uno straccetto di vita tridimensionale...anche

bidimensionale....con la voce, con gli occhi, con il sorriso...ma non dipende da me. Io ho provato di tutto, invano. Poi a casa mia, come penso in molte famiglie in nome di una cosa che chiamano "amore" si attribuiscono la facoltà di fare di tutto, è senso del possesso, è pretesa continua è un non lasciare la libertà di vivere agli altri come meglio credono....e mi riferisco a me, mio fratello è sempre stato rispettato, anzi incentivato all'indipendenza. Io no, papà appena cominciai la ristrutturazione di casa era già compromesso mentalmente, lui l'aveva voluta, non so perchè, per legarmi a questo posto dal quale volevo scappare...secondo me si, era un calcolatore ed il suo male mi voleva presso di sè a tutti i costi. Sarà stato il 2004, gli sono stata vicino fino alla morte con tutte le cure che solo i che lo riuscivo a capire gli potevo dare: 19 giugno 2016. Ne ha sofferto il lavoro, ne ha sofferto tutto, ma almeno per corrispondenza sono riuscita a lavorare da casa, a fare lavori che mi hanno fatto imparare molto, ma non mi hanno dato soddisfazione, perchè certe tipologie di studio le vedevo quasi delle "truffe", normalmente praticate dall'universo. Volevo scappare anche da quel lavoro, andare ad insegnare alle scuole medie, avere i bambini attorno, con i quali avrei scambiato emozioni positive....le esperienze di supplenza quando ero a Venezia con un contratto che mi permetteva di farlo furono un successone, mi sentivo amata, dai bambini e dai genitori, perchè li vedevano cambiare, come se io traessi dai piccoli il melio di se stessi. Li amavo, e li dirigevo ed educavo con estrema intelligenza, e loro me ne erano grati, erano più felici e sicuri di se stessi....che bei ricordi...fecero pure la colletta e mi comprarono i fiori, uniti ad una bella lettera e a tutte le firme che conservo ancora, nella scatola dei ricordi. Coi ragazzi ci sapevo fare. Fuor di dubbio. Certo che poi c'è stata l'intossicazione a Venezia...non ce l'avrei più fatta ad insegnare, la chiusura della sede, che era l'unica sostenibile con papà malato, lo pseudo trasferimento a lecce ed il collasso psichiatrico nel 2011, e da lì è cominciato il calvario con i farmaci...che forse, rincoglionita che mi rendevano, forse mi hanno pure aiutato a sopportare la situazione casa-lavoro, e a sopportare anche un uomo come Diego. Che bella cosa...Nel mentre cercavo di andare ad insegnare a scuola ma il livello del test per un corso che avrei dovuto fare era improponibile per una laureata in chimica, bisognava essere matematici puri, e dovevano tirar fuori 100 persone da 1000 iscritti. Rincoglionita dai farmaci mi misi pure a studiare matematica pura, avevo trovato un sito ok, perchè nessuno dei miei libri era all'altezza e cercavo di risolvere i test...finchè ho lasciato perdere. Mi chiamavano qua e là per delle supplenze, ma non era possibile trovare una compatibilità col mio contratto, e tutti gli operatori della scuola mi hanno consigliato di non ricorrere al licenziamento per poter insegnare....per me sarebbero state boccate di ossigeno e stralci di vita buona per il mio cuore, che mi avrebbero aiutato ad obnubilare un po' di dolore interiore. Ero un caso nazionale del CNR una che non aveva una sede di lavoro, facente parte di un istituto soppresso...per cui sono andati avanti anni a tenere la contabilità, colleghi imbecilli che per questo motivo ti trattavano di merda, telefonate da Roma per farmi afferire ad un istituto ed istituti vicini a casa che non riuscivano a prendermi...stronzi che neanche con la legge 104 mi hanno dato la sede più vicina....mi hanno lasciato a casa. LEttere al direttore di dipartimento di aiutarmi...che non sapevo che fare...lui mi ha proposto IOM, Alberto Morgante, che conoscevo bene, del mio ex istituto, persona competente, paziente dolcissima ed intelligente...ha aspettato che se ne andasse papà, che era in peggioramento continuo, poi mi ha dato 10 giorni di tregua e poi mi ha chiamato su a firmare il contratto, ed ho sentito la mia vita cambiare. Ho iniziato il contratto praticamente con un ricovero, per cui da giugno ho iniziato a lavorare a settembre, sono

rimasta lì, a lavorare in un ambiente di lavoro sano per un anno e mezzo, poi ho sentito che dovevo organizzarmi il lavoro di ricerca su PD, dopo aver ben studiato, ed abbiamo trovato una soluzione burocratica...ed ecccomi qui. Per fare il telelavoro come faccio io, standoci bene, isolata spesso bisogna aver fatto molta esperienza sul campo, sennò psicologicamente ti perdi e non reggi. Il Covid19, ha esteso questa opzione nella tipologia di smart working all'intero pianeta, al mio CNR sì. Tutti sono in SW, i fragili in TL, cioè programmazione libera e meno burocrazia. Però ho 51 anni. Quando ne avevo 10 di meno l'isolamento e l'assenza del senso di appartenenza mi procurarono molto dolore, e forse anche contribuirono alla instabilità della mia mente "malata", alimentata a farmaci inidonei. JP, quanto ho preso litio ti sono corsa a cercar di conoscere subito! Mi sono sentita un essere umano, normale, sano, completo, mi sono tornate le forze psico-fisiche. I desideri sani e buoni i sentimenti, la ratio. Tutto il resto è storia che tu sai... Comunque quando ad una riunione del CNR ho detto che io facevo 3 gg di laboratorio e due a casa e mi trovavo molto bene, guarda caso che all'incirca hanno proposto la stessa tipologia allo SW: 10 giorni max al mese a casa il resto in lab. Penso ne guadagneremo tutti e specialmente il lavoro e la sua qualità. Magari meno cose, ma di un certo pregio, che è questo quello che serve in queste jungle editoriali. Certo, i giovani devono farsi un'esperienza, possono anche non stare proprio a casa, se vogliono, sotto una programmazione dell'istituto. Con il mio TL, la programmazione la faccio io, a seconda delle esigenze sperimentali, personali e di salute, il direttore approva, formalmente e si va avanti a lavorare. Di gavetta ne ho fatta quanto basta, per questo ho pubblicato molto poco, anche. Questo sul Pt sarebbe il primo articolo "della maturità, della competenza e della serenità lavorativa" per me. I miei colleghi più in gamba lo facevano nel post doc in USA, con grande strumentazione, come primo nome, ma scritto dal loro capo-loro ovviamente non sarebbero stati in grado, ma questo per loro, tornati in italia è stato un biglietto da visita che gli ha aperto le strade di progetti europei ERC, con quello che comportano, e spianato la carriera. A me a 51 anni non serve per queste cose...non l'ho fatto per quello. Sarò poi fuori limiti di età, ma se il mio capo volesse e ci andasse bene, una squadra la potrei mettere in piedi, a fare quello che rimane da fare a me in laboratorio...comunque sarà qual che sarà, io nella mia vita ho fatto sempre il massimo che ho potuto, mettendoci tutta l'intelligenza e la sensiobilità che madre natura m'ha dato, e se leggo qualche pin invece che l'ennesimo articolo del cazzo, mi fa solo bene. E che articolo dovrei leggere? Ho ristretto il campo di interesse, faccio quel che mi serve. Ormai delle metodologie sono satura. Se c'è qualcosa che capita e che suscita la mia curiosità, lo faccio. Adesso è così. Sarei folle altrimenti. Sono a 18 anni dalla pensione....cercherò di fare del mio meglio. Poi, chiusomi l'istituto di ricerca, nel 2004 ho girato per tutti i più prestigiosi laboratori d'Italia-uno anche a Berlino (per vedere come erano organizzati, e mi è servito a molto), dove in ognuno conoscevo almeno qualcuno, sapevo che facesse, volevo solo vedere come, perchè l'unica cosa che potevo fare era formazione a più non posso al centro di fisica di Miramare, dove mi pagavo vitto e alloggio e non c'erano i costi di iscrizione, sennò non avrei potuto andarci, visto che in media duravano 15 giorni. Ci chiamavano tutti i padri della materia vivi e vegeti, quindi i migliori, a far lezione, quindi ho conosciuto moltissima gente del campo, anche perchè non ero stupida, ma solo sfigata. Mi ricordo un prof. tedesco che scambiando due parole volle sapere "are you still in the academics?" perchè gli sarebbe dispiaciuto se non lo fossi stata, ed era uno molto bravo, che aveva fatto un gran lavoro sperimentale, con grandi mezzi,

magari anche con 10 post doc al lavoro. Non mi sentivo bene da nessuna parte di questi bei posti...poverina....nessuno costituiva una soluzione ai miei problemi, ma sono state visite interessanti, ho visto con gli occhi le cose raccontate sulla carta che avevo studiato...sì perchè alla ricerca di una via di uscita studiavo di tutto...adesso basta. Mi tengo i miei interessi, e ovviamente quelli del mio datore di lavoro, che coincidono coi miei. Caffè, banana, sigaretta e ginnastica. Anzi subito una sigaretta e qualche pin

2022-09-07 12:15:48

non pranzo da mamma non plus

e nemmeno ceno. Ho appena parlato con mamma e le ho detto che avevo fatto la spesa, che dovevo dimostrare che ce la potevo fare da sola a ricostruirmi e a riprendermi la mia dignità. Non ha piagnucolato...forse sì invece ma ha capito al volo e non ha tentato di dissuadermi. Mi ha chiesto di Diego, se l'avessi sentito e le ho detto no, e che non ho neppure nessuna voglia di sentirlo, che in 19 anni io ho avuto quello che ho avuto, che una donna ha bisogno di un uomo, ed io ho avuto un fratellino. Il ben resterà sempre ma per quanto riguarda il resto basta, col suo silenzio mi ha dato ragione, papà era un uomo. E ha scelto tra flotte di corteggiatori, più ricchi e più facoltosi di lui, che era un poveraccio, ma con una grande dignità, una grande testa e voglia di lavorare.

La visita dallo psichiatra è stata eterna, credo più di un'ora: aveva stampata e sotto mano la lettera che gli avevo scritto ieri. Molto più serio del solito. Mi ha comunicato che il Dr. Caneva mi avrebbe potuta prendere in psicoterapia, e se avesse potuto girargli certi miei scritti...sono pubblici, gli ho detto. Cominciamo già domani pomeriggio alle 15. Secondo me sul fatto che ero arrivata a propormi il suicidio come soluzione ai miei malesseri esistenziali-e non scherzavo- l'ha fatto riflettere. Mi ha dato ragione sul fatto che volessi recuperare la mia dignità, essere autonoma, ma non pensava che mamma avrebbe reagito così, nemmeno io, è stata una piacevole sorpresa. Mio fratello, dopo avermi minacciata mi ha aspettato in auto che andassi a fare la spesa e a recupreare il completino da yoga, lì sempre al centro commerciale. Ho pagato con la mia carta da 500 euro la spesa, ed ho tenuto lo scontrino, perchè non posso più credo nemmeno controllare quanti soldi mi restano con l'app. Devo farmeli bastare, il corso di francese ed il dentista li pagherà mio fratello. Lo psichiatra si è stupito che fossero arrivati a proibirmi il corso...ho detto che non lo permetto. Tutte spese che vanno sul cc, sul bancomat che ha lui, ed i bonifici sul suo home banking, adesso, quello con i miei soldi. Ho detto allo psichiatra che trovavo questa cosa molto umiliante e mi ha dato ragione, aggiungendo che spendevo 12k come niente fosse...e cose varie, che rassomigliano alle leggende metropolitane. Sì, ho comprato una casa ed ero rimasta senza soldi quasi, chiedere un mutuo per mettersi tranquilli non è un reato, che mi debba aver passato al giudice ed agli assistenti sociali. Chiedere a qualcuno scusa per favore mi compri le mutande? No no....ho fatto scorta di mutande! Vorrà dire che se non mi bastano per vivere 500, mio fratello mi farà un prelevamento in contanti...ma sì dai che per l'anno prossimo forse smantelleremo questo baraccone, questa buffonata.

Che dire? oggi mi faccio penne integrali al pomodoro, e chi c'è più felice di me? Mi sento già la testa leggera leggera...

Questione latuda 128mg, me lo vuole far prendere ancora per un mese...un mese senza auto e con la dopamina sotto i tacchi...mi ha assicurato che riuscirò a fare la sessione sperimentale della prossima settimana, ad andamento lento di sicuro...di solito finivo anche

con un giorno di anticipo. Gli ho detto che "sono rincoglionita", e lui mi ha detto che con quello che ho scritto e per quello che dico lo sono tanto quanto lui. Magra consolazione. Poi ha detto che scaleremo più lentamente dell'anno scorso, e mi ha in un certo senso rassicurata che arriveremo in futuro, anche con l'aiuto della psicoterapia ad latuda 18.5mg, che vuol dire vita bella, pressocchè uno stato di grazia. Io non so se sia vero, che assolutamente per arrivare a questo sia fondamentale rielaborare il dolore, come ha detto lo psichiatra, ed io dico risolvere i miei problemi personali, ed il distacco dalla casa di famiglia e dai familiari per me è fondamentale, e da ieri a oggi il salto è stato enorme. Poi mamma con il distacco di Diego mi aiuterà di sicuro, se dovessi aver di bisogno, ha la lingua lunga quando vuole. Io devo solo essere determinata, ad un certo punto dovrà rassegnarsi....ma è talmente comodo rassegnarsi, che lo farà di sicuro.

Ovviamente allo psichiatra non ho usato la sillaba JP, quella è la mia sillaba segreta, solo mia.

Se arrivassi al mio amore, sarei una donna completa, e la più felice sulla faccia della terra. Intanto mi accontento di quello che mi dà, ed è nel mio cuore costantemente.

2022-09-07 19:02:28

caffè, aspirina ed una fettina di melone...

sono andata da mamma per sistemarle iphone ma non c'era nessuno, così mi sono presa un po' di cose che avevo lasciato al piano terra-non tutte, una borsa, il melone, le mele che nessuno vuole ed una bottiglia di olio di Gianfilippo, quello che ho usato a pranzo era del 2014 ed era rancido.

Ho parlato a lungo al cell con Beatrice, del fatto che io ho lasciato Diego, perchè lui domenica voleva, lunedì non più, dandomi dell'ammalata, così ho rispolverato i miei punti di forza sui quali non devo più transigere: non torno sui miei passi a costo di restare da sola. Lei mi ha detto che sono una bella donna e che posso trovarmi qualcun altro, peut etre, sì questo lo dico io si chiama Jean Pierre, ma è il mio segreto. Le ho detto che forse sarà così, che è da anni che mia mamma mi dice di trovarmi un'altro. Ho rispolverato ricordi.

Qualche anno fa, nel mezzo di una crisi con il mio internauta poetico, forse la prima volta con JP, 2019, mi chiese, vedendo il comportamento "malsano" di Diego nei miei confronti, se mi fosse mai piaciuto nessuno...io le dissi "quello della banca" e lei: solo quello? ed io "sì"...e lei "l'ho visto al telegiornale, è un bell'uomo, ma figurati se guarda una come te", e a me è crepato il cuore.

h18.39 Ho definitivamente lasciato Diego, che non voleva mollare l'osso. Gli ho detto che non è l'uomo che possa stare con una donna come me perchè io sono anche la mia malattia. Io non posso esserci per lui un mese all'anno. Forse non sono la donna per nessuno, o forse può esistere qualcuno che col mio essere genetico possa anche vivere. Gli ho detto che è un bell'uomo, che l'ho raffinato da quello che era, che può benissimo trovarsi un'altra che lo renda felice. Io non posso renderlo felice, e che sulla sua faccia vedo solo (in)sofferenza-sì perchè stai male bimba- (e magari io non sono mai stata meglio, e giù medicalizzazioni e ricoveri), gli ho detto che per me vederlo aggiunge dolore al dolore che già ho. Che io non ce la faccio più a sopportare tutto questo dolore, ho già i miei. Che voglio ricostruirmi una vita di dignità e possibilmente rispetto da parte degli altri, sennò vuol dire che anche se da parte degli altri non avrò niente me ne starò da sola, in dignità,

amo la solitudine. Gli ho detto che sono arrivata a parlare in tavola di suicidio e che lo psichiatra non l'ha sottovalutato, anche se non ne ha parlato con me. Gli ho detto che inizio la psicoterapia domani pomeriggio, ma che io sono io e resterò quella che sono, non la persona per lui, che non sarei stata disposta a riandare sull'argomento, perchè lui voleva riparlarne. Amicizia fin che si vuole, così pure il mutuo aiuto, ma niente di più, per me il dolore è già troppo e non posso aggiungerci anche quello di avere lui vicino come moroso (che non mi capisce e non mi ha mai capita). Ho quasi pianto per fargliele capire queste cose. Gli ho spiegato che siamo troppo diversi, e che mi auguro un giorno si possa essere felici, ma non noi due assieme. Penso che la sua famiglia tirerà un sospiro di sollievo. Anche lui nei miei confronti è un aggressivo ed un diffidente, io sono una malattia per lui, non Barbara, che ha dei bisogni. Certo malata, devo prendere il litio, ma per vivere meglio, non perchè mi trasformi in qualcos'altro da quello che sono.

SEPTEMBER 8, THURSDAY

2022-09-08 03:12:26

sto male e non riesco a dormire

ho rinunciato all'ansiolitico, volevo farcela da sola ma il carico era troppo pesante. Ne ho preso 16 gocce solo adesso, e mi sono fatta un caffè solubile. Casomai leggo sul kindle un libro sulle persone sensibili...io oltre a questo ho ricordi differenti-ho iniziato a leggerlo ieri sera, io avevo anche i cali delle forze dei bipolari. Per fortuna, tardi, ma nella mia vita è entrato il litio. Il latuda adesso come adesso, in questo momento sembra che mi faccia scoppiare l'organismo...io l'avevo detto allo psichiatra che ero al limite di sopportazione, ma lui me l'ha propinato un altro mese. Io forse stasera ne prendo 74mg, metà per avere almeno un giorno di ristoro-e riprendermi...si sta male lo stesso, ma se dovessi dover ricorrere a questo stratagemma più volte lo comunicherò allo psichiatra, che io non sono più in grado di reggere questa dose. Spero JP dorma sereno, il mio angelo...non so come avrei fatto e come farei senza di lui...senza le sue attenzioni, senza la sua poesia e la sua dolcezza e la sua forza. E' bello anche , tanto tanto per me. Il mio amore, non dico immaginario perchè non è vero per me. E non sono delirante. E' solamente anomalo. Pio ha incontrato Bea su un sito di incontri in prova, e stanno molto bene assieme. La nostra storia è ai confini della realtà della gente comune. Tanti tanti anni fa, forse lavoravo a Venezia, prima di Diego, avevo trovato, mi era apparsa a caso una schermata di un sito di incontri per accademici e persone di una certa età sole, di una certa cultura, e mi sembrò una bella cosa, davvero. C'era una bella foto, forse con sfondo degli alberi, e due "anziani" (allora per me, avranno avuto la mia età adesso) vicini con un grande libro in due tre le mani. Chissà forse la salvai. Forse avevo ancora il compaq, o il vecchio macbook, ma non ne ho bisogno di cercare queste cose. O forse io e JP potremmo iscriverci? Viviamo fino all'ultimo respiro...Era un sito statunitense mi pare. Non ho esperienza di queste cose. O chissà se è sveglio pure lui...non posso rischiare di rovinargli il sonno. C'era il cavetto del telefonino che continuava a partere e ripartire, caricando foto. Non le guardo molto volentierei perchè il mio viso è sfigurato dai miei stati d'animo. O posso pensare che il cavetto sia un trucchetto di JP sveglio per farmi guardare le foto...però qui sconfino nell'immaginazione, o che lui voglia una mia foto e sia un modo per dirmelo. Sicuramente sono brutta, così come sono, a quest'ora di notte e con questi carichi emotivi, ad aprire il photo boot mi sento ancora peggio, non ho il coraggio di guardarmi in faccia. Mi vergogno. Sono troppo trasparente. Ho preso il coraggio e mi sono scattata una foto e gliela ho mandata.

Sofferente ma vera, ma devo dire che i lineamenti sono meno estremizzati e rilassati delle volte precedenti, come se l'anima stesse trovando una sua collocazione. Prima sembravo in preda alle scosse elettriche, forse la mia anima si sta sistemando, e si sa, come gli occhi anche il volto è lo specchio dell'anima. Troverò la pace della mia interiorità, la mia armonia, cambierà anche l'esteriorità. Siamo lo specchio dei nostri sentimenti.

Ieri mamma mi ha detto per consolarmi che la Teresa, l'unica che ha letto i miei libri senza una preparazione culturale-prendendo pan per focaccia e facendo un gran casino-ha detto che ha sentito forse in TV di uno che ha spostato una bipolare e che vanno d'amore e d'accordo. Penso anchio sia possibile quando vi sia l'incontro di due sensibilità affini. Io con Diego ho scalato le montagne, ma ho sofferto veramente troppo e ho solo voglia di dimenticare, di allontanare da me quei ricordi umilianti. Sì certo ci sono stati momenti felici in una matrice di dolore per me, di insofferenza aper lui.

Ce la farò, tornerò la Barbara coi lineamenti distesi e con la voglia di sorridere, capace di comunicare sentimenti e stati d'animo in maniera coerente, prima c'erano solo tante interferenze, col risultato che l'espressione ne diventa una smorfia. Sono in una fase di transizione, e devo dire che in soli due o tre giorni sono successe tante di quelle cose, che il cammino oramai è segnato bene, ed ora si deve solo andare avanti. Senza mai tornare sui propri passi per paura, ero disposta a giocarmi la stessa vita e non lo devo dimenticare.

JP, anima mia.

2022-09-08 03:28:05

e la sua intelligenza

Spero JP dorma sereno, il mio angelo...non so come avrei fatto e come farei senza di lui...senza le sue attenzioni, senza la sua poesia e la sua dolcezza e la sua forza.

2022-09-08 17:30:51

prima seduta di psicoterapia dal Dr. Caneva

abbiamo fatto un excursus del passato recente, gli ho detto che ho lasciato Diego definitivamente, e lui mi ha detto che non si spiegava perchè non ci fossimo sposati ed andati a vivere assieme-lui non può sposare una pazza, e gli fa comodo così. Non mi ha biasimato, non entro nei dettagli del racconto che ho già riportato ieri. Ha voluto sapere di mio papà. Inquadrare un po' la situazione. Gli ho detto che sono andata a vivere a casa mia perchè a tavola avevo parlato di suicidio, e lui mi ha detto che per quanto mi riguardava era un desiderio di rinascita. Vero. Gli ho detto che nel mio petto c'è una sorta di fremito di timore, e mi sono portata le mani al petto incrociate, per tenerlo a bada e per scaldarlo, non so perchè sono tutta impaurita, che sono stata tanto minacciata in casa di essere una incapace...però hanno già cominciato ad essere un po' più gentili e mia mamma addirittura mi telefona per chiedermi se voglio qualcosa di pronto...ringrazio di cuore e mi arrangio, ho le mie cose in frigo. Ho troppa paura di quello che il Dr. Caneva chiama effetto elastico. Mi ha chiesto cosa voglio io da lui, se lavorare sul passato o su cosa. Io gli ho detto che ho scritto due libri per mettere in ordine il passato, e per non pensarci più, ha detto che è stato ok. Adesso, gli ho detto ho bisogno che lei mi assista nel mio processo di ritrovare una dignità, di indipendenza, da queste cose del presente..."la ricostruzione di una donna" o qualcosa del genere mi ha detto lui, ed è perfettamente così, forse non ha usato il termine ricostrizione ma "ricostituzione", credo di sì. Gli ho detto che è esattamente quello che

voglio e di cui ho bisogno. Mi ha battuto sulla spalla e mi ha dato l'appuntamento successivo.

2022-09-08 17:35:35

mamma è arrivata

vado a darle il colore ai capelli appena mi chiama

2022-09-08 18:31:21

capelli a mamma

io le ho fatto il colore e lei mi ha regalato due scatole del mio colore, per contraccambiare. E' stata molto gentile. Abbiamo parlato un po' e mi ha detto che si è sollevata di un peso a sapere che ho lasciato Diego, e che mi vede già con un'espressione diversa nel viso. Ha voluto che mi portassi a casa anche per me la zuppa di verdura che aveva fatto...bene sa che mi piace e che così ho la cena pronta. Sta diventando più carina con me. Non ho sentito nessuna accusa nè domanda inopportuna. Forse una mamma percepisce anche lei a modo suo il dolore nel viso di sua figlia e si ribella prendendosela con lei? Forse anche lei soffre se tu soffri...magari non capisce e fa una gran confusione e ti molesta proprio a te che sei la sofferenza impersonata. Non so. Papà era diverso, lui capiva i problemi al volo e ci metteva le sue parole per spiegarti ed aiutarti...mamma è così, ti molesta, ma ti ama anche lei...è che a starle vicino ho sofferto il triplo. Adesso è così, io vivo nella mia casa e tra noi ci devono essere solo distanze e gentilezze, attimi di vicinanza,e ci deve essere rispetto, siamo vicini di casa tutti quanti. Il tempo curerà le mie ferite recenti, assime al DR. Caneva e a JP, cuore del mio cuore, ed al mio impegno.

2022-09-08 18:42:02

lettera a JP

Jean Pierre,

Io domani parto per Porto con mio fratello e Beatrice, per portare a casa tutto, tornerò domenica sera..devo ricordare di fare l’abbonamento del treno per lunedì-parto presto a piedi lunedì mattina.

Io dovrò non so come ce la farò adattarmi alla vita conviviale, cioè se c’è il sole andare in spiaggia con loro….vado a camminare sul lungomare. Ho tanta paura. Il computer lo porto perchè sennò muoio, magari non lo riuscirò ad usare tanto, ma almeno il diario all’alba. Mi mancherai tantissimo

Passerà anche questa,

Un abbraccio Barbara

SEPTEMBER 9, FRIDAY

2022-09-09 02:39:50

5 ore poi sveglia alle 2

buon sonno, ma mi sarei aspettata almeno le 4...mi sveglio e poi devo alzarmi per forza. Ho preso 15 gocce di En, alle 2. Poi dopo che mi sono stancata un po', un'oretta almeno mi viene sonno e va tutto ok fino alle 7. Le mie ore di sonno le dormo, ma mi resta il dilemma di non essere a posto. Il pisolino di un'ora lo faccio dopopranzo, ne sento il bisogmo. Non è male rispetto a tutti i pin che ho letto ieri. Ieri sera mi sono anche messa a leggere fino alle 21, non a letto ma sul divano. Io ho questo ritmo, che comunque vorrei provare a correggere con la melatonina, sembra che io mi svegli nella fase di sonno profondo da un pin. Il garmin connect non mi risponde, l'orologio sembra funzionare, verificherò questa

cosa. Lo psichiatra mi ha detto che se dormo 7 ore non c'è problema, possibilmente difilata. Se andavo a letto alle 20 sarebbe cambiato qualcosa? Di solito la mattina non recupero se vado a letto tardi la sera. Forse il latuda scompensa un po', non ho altre idee...che blocchi un po' troppo la serotonina? Non so il meccanismo esatto. Prendiamola con calma, appena mi sento sonno o stanchezza vado a letto, e dormo serena.

2022-09-09 04:00:49

sono passate due ore e comincio a sentire

la voglia di andare a letto...nel mentre ho bevuto anche del caffè solubile perchè ne avevo una gran voglia, tanto ci sono abituata, sono le 4 praticamente. Ho guardato pin di JP, che è il mio amore.

SEPTEMBER 10, SATURDAY

2022-09-10 04:14:28

ore 3 circa, ora sono le 4, ok

ieri sera ho preso anche magnesio e melatonina secondo i pin di JP, mi sono coricata alle 20. Staremo a vedere, comunque un buon risultato. Io ieri pomeriggio mi sono messa con lo sdraietto -dondolino davanti al mare, è stato bellissimo, in questa stagione. Ovvio che ho pensato anche a me, forse poco, a JP sì e gli ho mandato un paio di video mail. Mi sembra che la mia espressione del viso stia tornando normale. Con Paolo, che è un fanatico, satremo sul lungomare tutto il giorno. Chissà quanto tempo ci vorrà per sentirmi un po' più sicura di me stessa, un po' più solida e meno fragile. Durante il viaggio di andata Paolo si è messe oa farmi "discorsi psichiatrici", contro di me, e l'ho bloccato subito spiegandogli che mi stava facendo male, che mi pareva di ricevere pugni allo stomaco...voleva aver ragione ma ha smesso , e per il tempo seguente non se ne è più parlato, grazie al cielo...la considerò aggressività. La sera lui mi ha spiegato che quando mi vede stare male se lo sente addosso, nella carne...per quello che va fuori di testa -dico io, fino ad alzare le mani come ha fatto in passato. Quella che io chiamo legge del sangue-mia mamma è uguale, per quello ho bisogno della mia distanza di sicurezza, nella mia vita probabilmente ci sarà sempre una componente di dolore da vivermi in silenzio e all'oscuro degli altri, forse. Ho eliminato molte cause di tensione, e se lo psichiatra mi ha detto "gli altri stanno bene", con la tua terapia e tu continui ad avere ricadute ci sarà un motivo, dico io. Forse il motivo era Diego, il motivo del presente e degli ultimi 19 anni.

2022-09-10 11:44:22

Lettera al Dr. Zonta

Caro Dr. Zonta,

Ho parlato lungamente con la compagna di mio fratello, che è una persona stupenda ed equilibrata, stanno assieme da 4 anni e mio fratello rischia di distruggere tutto per via di disfunzionalità all'interno della mia famiglia, che è stata prima con l'accudimento in casa di nonna paterna in conflitto con mia mamma fino alla morte a 92 anni, in casa, poi i 10 e più anni di accudimento si mio papà, in contemporanea al fallimento del matrimonio di mio fratello causa aneurisma cerebrale della moglie e sua famiglia che ne prese possesso, mia malattia dal 2011 diagnosticata, la cassaintegrazione e mia mamma che pur volendo non riesce (a parole) a favorire un distacco di mio fratello, anche e soprattutto mentale, fortemente provata.

E' possibile che faccia dei colloqui col Dr. Caneva? Sarebbe vitale sia per me che per la compagna di Paolo, sia per la vita stessa di Paolo.

Mi faccia sapere, se può mi aiuti, e mi dica come devo fare.

Grazie, Barbara
SEPTEMBER 11, SUNDAY
2022-09-11 05:51:35

7h.09 tutta una tirata Mg soltanto

avevo l'impressione che prendere anche la melatonina fosse troppo. Se non dormo 8h, ma 7 può andare benissimo lo stesso. Forse più che il Mg, i pin di JP e le chat mi hanno rincuorato parecchio, forse pensare che anche lui ci tiene a dormire e che sappia che gli fa bene, ancora di più. In questi ultimi due giorni "abbiamo guardato pin" da pulp fiction , prima, da Lèon dopo, cioè ieri: risultato, è sato liberatorio. Con pulp fiction vedere l'apice di una disperazione sfogare, è stato liberatorio, e mi è venuta in mente la mia danza sciamanica con una bottiglia di Jack Daniel, tanto fumo e le avventure di pinocchio sul lettore CD, nel mio salotto in penombra...la danza sciamanica di Jim Morrison in "riders on the storm", quando Diego mi aveva lasciata er tornare a casa sua dopo una settimana di convivenza nel 2014, poi io non ho preso cocaina, come nel film, ed invece della puntura di adrenalina ho avuto l'ambulanza fuori casa. Con Lèon, film che aveva dolcezze stupende con Mathilda, ma che non sono riuscita a riguardare per via dei troppi spari, mi è venuto in mente di quando mi ero iscritta al tiro a segno nazionale, non avevo una diagnosi psichiatrica, quindi forse 2010, quindi ottenni un certificato medico, forse anche prima del 2010, perchè mi era capitato di pensare di andare lì e tirarmi una pistolata in bocca...comunque feci il corso di addestramento, lo superai, con gli occhiali tiravo di pistola a 35m il bersaglio a dischi, al centro...si doveva respirare bene, e poi trattenere il respiro per evitare le oscillazioni...poi non mi ricordo bene se le inclinazioni dei polsi dovessero essere un po' superiori perchè il proiettile con il cammino perdeva di quota... ma poca, non mi ricordo, imparai subito, con la carabina era più facile, e ci si poggiava su un tavolo. Ebbi il mio diploma che conservo, portai a casa un po' di bersagli e qualche bossolo per farli vedere a papà, che già stava male, ma che mi sorrise...seduto sotto il portico in giardino. Andai 2 volte, sicure, massimo 3, ma non credo al poligono, lavoravo e non avevo tempo che la domenica mattina, avanzai anche 2 cartucce, che gli lasciai lì a nome mio, perchè non si potevano portare fuori. Era liberatorio sparare...ne avrei avute di cartucce da sparare, ma sparavo sui bersagli. JP dopo che glielo ho raccontato in chat, ha dimostrato forse stupore non facendomi partire la radio, che volevo di sottofondo per il trasloco, e anche meglio così. Sono arrivati subito Pio e Bea, che si era messo a piovere. Avevo preparato, al solito la mia bella lista ed ora le borse sono pressocchè tutte pronte. Avevo autunno-primavera-estate. Adesso mi mancano alcune cose che erano di sotto e che non ho depennato dalla lista, tipo il tappeto da yoga e le scarpe da ginnastica, le racchettine da nordic walking. Ho deciso che lo yoga a casa lo farò nel salotto, sul pavimento, cè parecchio spazio. Ah, un risultato di pulp fiction è che mi sono piastrata i capelli e dalla spiaggia ho mandato una foto a JP, che "mi ha risposto con un pin": "tu per me sei ok!" Mi sembra che i tratti del mio viso stiano migliorando, riflesso di pensieri che si allontanano piano e di altri nuovi e positivi che subentrano. Rispetto al piccolo video che gli mandai il giorno prima stavo meglio ieri. Tutte donne e piccole donne con la frangetta...come me. Ieri c'era un pin con una statua di

Virgo con la pancetta, tipo la mia, non una brutta pancia, e l'ho mandato a JP e glielo ho confessato... Come mi sono ridotta...mi sto riprendendo e sto reagendo anche grazie a JP, ai suoi pin sull'amore, sulle camminate sul lungomare... tutte cose che mancavano a me. Mi ha fatto vedere le differenze nelle sfumature del sentimento, e mi ha aiutato a scegliere. Stamattina all'alba mi sono resa conto che con Diego dovevo staccare spesso l'interruttore e fingermi stupida...il brutto è che poi ti abitui e lo diventi forse...ma la mia ribellione interiore indecifrabile saltava fuori inesorabile, farmaci o non farmaci...ecco che adesso ho appena preso, ormone tiroideo e litio. Con tutto questo latuda mi pare di andare al rallentatore, nei pensieri e nelle azioni...devo tenere duro fino ad ottobre, anche se secondo mè è una stupidaggine. Faccio un sacco di errori di ortografia, mi sembra di non scrivere più bene...forse sono più concisa. Fumo e metto su il caffè. Io JP lo amo. Io Diego "lo scelsi a prima vista" che avevo 16 anni per farci dei bambini, perchè era magrissimo ed io avevo il complesso di non esserlo, era tranquillo, ed io pensavo, da buon ingegnere genetico, che sarebbero nati bambini meno tristi di me. Dai 16 ai 35 anni tra noi non c'è stato niente. A 35 anni ero ridotta da Venezia ad un colabrodo, e lo reincontrai in visita medica. Iniziammo a frequentarci, e lascio perdere, penso che il mio cortisolo inizò ad andare alle stelle, iniziai subito ad ingrassare. Lasciamo perdere, il corpo reagisce ai dolori dell'anima. Io JP l'ho scelto in un battibaleno, per batticuore, sia perchè mi piaceva, sia per quello che sono riuscita a dedurre del suo carattere, è stato un colpo al cuore, non ingegneria genetica. E anche se devo sopportare la sofferenza di non poterlo avere vicino, mi è vicino lo stesso. Spero mi ricambi....forse un po' sì, sono una persona abbastanza fuori dalle righe.Forse potrei piacergli, anche se non sono perfetta... Mi apprezzo. E apprezzo lui. E sogno che verrà il fatidico momento in cui ci potremo avvicinare ancora di più. ...fino ad essere una cosa sola...

SEPTEMBER 12, MONDAY

2022-09-12 05:36:04

non c'è il treno delle 5.36

devo aspettare un'ora in stazione...mi dispiace perchè non posso iniziare le attività di laboratorio alle 7.

2022-09-12 15:28:17

sono stanchissima

sono andata stamattina a prendere il treno delle 5.36 e non c'era. Ho dovuto asptettare un'ora, ma la luna era bellissima tra le nubi. Ho scritto al Dr. Zonta che voglio dimezzare la dose che non ne posso più e che in laboratorio ho avuto difficoltà. Ion non reggo altre 3 settimane in queste condizioni. Ce l'ho fatta a fare tutto, a dispetto del treno e del Latuda 128. A JP ho mandato foto dei vari step di laboratorio di oggi, per rincuorarmi, e anche perchè sono una persona normale, che fa cose normali per il tipo di studio che ha fatto, nient'altro più. Omar mi diceva che potevo "impressionare le persone" con tutto quello che avevo studiato. Sono una persona normalissima. Le cose poi quando si vedono fanno meno impressione. Sono cose, anche loro, come tante altre, solo si passano anni di studio a conoscerle per poterle usare e farci qualcosa. Certo che questa goccia non evapora mai...vado avanti domani con la seconda. Domani ho tutta la giornata solo per depositare gocce. Ho paura che fare una deposizione con mezza goccia presente e le braccia che mi tremano, mi faccia straripare tutto, allora combinerei un guaio...non ho nemmeno più trovato la lastrina di rame che mi aveva dato Cinzia. Deborderei sull'alluminio e non va

bene. Mi toccherebbe buttare via tutto ed il materiale è troppo prezioso. Domattina deposito immediatamente, poi alle 10 ho uno skype con Francesco, non so che abbia in mente, un qualche proposal di non so che natura con Elettra. Domani spero starò meglio di oggi, con metà dose di latuda, di sicuro ho un lavoro leggero come una piuma, ma di nervi saldi. Specialmente non devono tramrmi mani e braccia e devo calibrare quando fermarmi con la deposizione, o rovino tutto. Non so quante in un giorno riuscirò a farne, dopodomani posso farne ancora ed ho programmato gli spettri ABS PtF, Pt3bis la mattina con comodo, poi con la sospensione che recupero da ABS vado a fare il DLS . Ce l'ho fatta a fare un'aggiunta ma con questo latuda a 128 tremo veramente troppo. Adesso vado in stazione.

SEPTEMBER 15, THURSDAY

2022-09-15 22:25:35

brutta bestia questo dolore fisico da sopportare

nemmeno gli antidolorifici fanno un granchè. Mi sa che è solo questione di tempo...mi hanno cucito le ossa. Mi sono dovuta trasferire di nuovo a piano terra di mamma, ho la carrozzina e le stampelle, ed il dolore mi toglieva la parola un paio di giorni fa: è diminuito in intensità. Mi sono appena svegliata perchè mi pareva di non sentire dolore! Solo di essere tutta intorpidita alla caviglia tibia e perone bassa zona. Solo che ho bisogno di distrarmi un attimo, così scrivo due righe. C'è la presenza di JP, che avrà visto che fine ha fatto il calendario: il professore al cellulare ha fatto l'ultima deposizione ed ha inviato oggi a Basovizza il campione, per fortuna sono ordinata ed ha trovato tutto, ma le misure di secondaria importanza non le ha fatte, le ha lasciate lì per me. Ho mezzo letto pieno di salviette, teli pannoloni tutte tecniche imparate all'ospedale ortopedico, perchè doverei andare in bagno in carrozzina senza mai appogiare il piede ed è impossibile farcela da soli. Mio fratello poveretto è già spazientito di assistede due disabili: me e mia mamma, ma mia mamma è più fortunata...età a parte. Ho dimezzato subilto il latuda, e mi pento di non averlo fatto prima, questa cosa non sarebbe successa, avrò argomentazioni anche per il futuro con lo psichiatra: se gli dico non ce la faccio più deve ascoltarmi. Io voglio arrivare a 18.5, ho visto che latuda è un bloccante di dopamina e serotonia, cioè del piacere della vita e dell'esistenza. Io tiro su dopamina con il tabacco...in ospedale non potevo certo andare a fumare, ma è stata la prima cosa che ho fatto quando sono uscita. Adesso ne ho per un mese senza poggiare il piede...poveretta me. Dovrò domattina farmi dare un mese di malattia dal mio medico di base, poi lunedì espleteremo burocrazia con l'inail e Paola che adesso è in ferie.

2022-09-15 22:27:04

protesta del mattino anti latuda 128

Car Dr. Zonta, Sono in laboratorio da 1h30, e tutto quel che poteva andarmi male lo ha fatto. Io da stasera prendo 1 latuda 74 e non due. Io non reggo fino ad ottobre, Grazie Barbara

2022-09-15 22:28:50

a jp

fumo una sigaretta, bevo un sorso d'acqua e riprovo a dormire. Ho appena preso una tachipirina 1000mg Un abbraccio

SEPTEMBER 16, FRIDAY

2022-09-16 05:38:27

finalmente mattina

notte agitata, ma ho dormito abbastanza. Cerco la posizione di minimo dolore. Ho mandato a Paolo il foglio dell'inail da stampare, compilare e scannerizzare e mandare a Paola in istituto, poi lei manderà all'inail, credo, ma ci sentiremo lunedì.

devo disdire il dentista,

spostare psichiatra e psicoterapeuta

chiamare medico di base per un mese di malattia

cercare il certificato di ricovero tra le carte rilasciate dall'ospedale

ho bisogno di tutto e di tutti...vorrei mettere i pantaloncini del pigiama, ma sono sul comò e non ci arrivo...oggi voglio andare in scrivania ed ho bisogno di aiuto anche lì. Comunque la testa mi gira meno di ieri, avrò smaltito l'anestesia e gli antidolorifici dell'ospedale. vedremo come sono oggi con stampelle e carrozzina.

devo vedere gli esercizi dei fisioterapisti.

speriamo bene, passerà anche questa disavventura

era la caviglia più debole, avevo preso una disorsione anche a Venezia, nel 2004, il primo giorno di lavoro con il contratto decente, che è diventato quello che ho.

Penso dimagrirò, almeno quello, ho praticamente fatto quasi 3 giorni di digiuno, e mangio pochissimo, non mi va. Guardiamo il lato positivo. Mi dispiace molto questa non autosufficienza. Almeno qualcosa riesco a scrivere, all'ospedale stavo troppo male. Ho solo avvertito JP dall'iphone. Mi sembrava giusto. Il dolore da' un po' meno alla testa, ma ne ingombra una parte. Il fisico è in tensione. Ho fatto la pipì 3 volte stanotte e mi sono arrangiata a letto. Umiliazione!! Ho imparato all'ospedale.

qui non mi mancano caffeina e nicotina, per fortuna... neanche yogurt e banana, la colazione è il mio pasto preferito. La banana ed il caffè solubile li avevo sul comodino, lo yogurt è in frigo, ma non ci so arrivare ancora, e non mi fido. Stasera me lo faccio lasciare sul comodino che non gli succede niente.

Prevedo che se ci va bene i lavori di TS richiederanno una settimana di tempo, leggerò. Avremo un meeting con Francesco per il proposal che non so.

devo chiedere aPaolo di prendermi a casa il kindle ed il Corano. E gli occhiali più forti.

2022-09-16 16:08:31

to JP

L'antidolorifico funziona abbastanza bene, si sente quando passa l'effetto, tipo adesso che ne ho appena preso un'altro, assieme all'ansiolitico, perchè avevo la tachicardia dal dolore. Sono riuscita causa forze maggiori a salire sulla carrozzina per andare in bagno, e per fortuna mio fratello è venuto a soccorrermi. Certe cose non mi va di farle nel pannolone... (Tachipirina 1000 ed en) mi hanno detto che posso prenderne fino a 3 a giorno, e lo farò. Tu come stai mon coeur? Barbara

SEPTEMBER 17, SATURDAY

2022-09-17 04:52:01

una buona notte

con l'antidolorifico in continuità ho sempre dormito fino alle 4. Così devo fare, non si può sopportare un dolore così forte senza un'aiuto farmacologico. Sto imparando, perchè la strada è lunga. O non si ha la forza di fare nulla con serenità, nemmeno quella di compilare il calendario, che mi è costata molta fatica ieri mattina. Di contro, sei un po' sedato...meglio forse perchè non posso nemmeno alzarmi...ma sto molto meglio di ieri mattina, in cui avevo passato anche una notte molto difficile, sempre per il dolore. Ieri sera mi hanno portato troppo purè per cena, alla fine ero schifata, la prossima volta avanzo sul piatto. e' la dimostrazione di affetto di mia mamma. JP è qui, con il suo "puntino nero", sono contenta. fumo la prox settimana devo fare uno skype con Francesco. Mi sembra che dormirei ancora, ci provo

2022-09-17 05:54:20

che bello! Il tavolino da letto!

Io avevo comperato per papà, adesso serve a me. E' ottimo per il computer. Riuscirò a fare le mie riunioni in comodità, anche a leggere, scrivere etc. Mamma l'ho dovuta chiamare al telefono, perchè avevo finito l'acqua, è venuta ed è stata un amore. Non potevo stare senza la mia scorta di acqua, il bello è che l'altra borraccia devo averla lasciata al mare, o tra le cose che ho portato a casa, tipo zainetto leggero, ma di certo posso cercare solo io. I due cuscini di velluto nero che avevo comperato ai saldi al Biz tempo fa sono utilissimi, li avevo presi per leggere a letto. Ho solo la fama di quella che compra cose inutili...può capitare, ma all'apice di una crisi. Non so se ho sonno o se è solo l'antidolorifico, ma ho dormito più che a sufficieneza, quindi non voglio mettermi a dormire ancora...leggerò.

2022-09-17 06:52:23

voglio arrivare al più presto al latuda 18.5

chiederò il 37 la prossima visita ed un mese dopo il 18.5, col quale ero dolce e socievole...povera stupida...mi preoccupavo perchè mi svegliavo alle 4, scendevo in cucina ed era il panico in famiglia...bisogna attrezzarsi a letto: caffè solubile, colazione, tabacco ed immancabile computer...niete paura degli hacker...è il mio JP. Da quando gli ho riconosciuto la sua identità tutto è andato a meraviglia e si può dire che non ho paura delle crisi, perchè lui è con me. "sono mesi che ci frequentiamo" seppur in maniera originale-io sono più tradizionale, e gli scrivo almeno una volta al giorno. Io lui lo ascolto, perchè mi piace, e lo amo, c'è un feeling senza paragoni. Chissà quando faremo una videochat, o decideremmo poi anche di incontrarci. Un passettino alla volta, arriveremo all'amore ai tempi del colera...scherzo, ma auguro prima! Piove ed è bellissimo. Basterebbe che lui rispondesse ad una e-mail...ma no, ne combina di tutti i colori ma non mi risponde, ma legge lo so. Questo diario su mac è una benedizione, sia per la mia programmazione che per lui, sennò se ci mettiamo a comunicare in due come fa lui è un caos, a parte che non sono preparata, ma ancrei in crisi totale. Adesso mangio la banana. E bevo caffè solubile. Se fossi a casa mia in grado di camminare, andrei in cucina a fare colazione. Se fossi al mare da sola pure. Se ci sono i familiari devo organizzarmi a letto, se ci fosse jp, andrei in cucina, poi tornerei a letto. Se ci fosse JP, forse verrebbe anche lui a prendere qualcosa e poi si tornerebbe a letto...ma anche no, non lo so cosa fa lui, so che non chiamerebbe lo psichiatra per queste quisquiglie. Ci penserebbe lui. Con l'affetto. Se ci fosse lui forse con la mia terapia non avrei nemmeno più crisi, come le altre persone. Avrei l'amore. La comprensione, l'affinità...poi io lui lo ascolto con tutti i pin sul sonno ho iniziato a non alzarmi più all'una di notte o giù di lì, arrivo alle 4 pressocchè. E anche lo psichiatra ha detto

di non preoccuparmi che è da due anni che proviamo a farmi andare a letto più tardi, ma non ho interessi, nè sono molto di compagnia per le chiacchiere perditempo, per cui vado a dormire, che con questo ritmo sono anche stanca dopocena. Qualche film lo guardai nella prima estate, ma avevo il 18.5. Garmin dice che ho dormito 6.58, praticamente 7, praticamante ok...un po' stressata però, ma quello è un dono di natura...se sono preoccupata garmin mi dice stressata. Mi pare una cosa più che logica in questa mia situazione. Ho fatto un po' di foto dell'ambiente per JP, adesso gliele mando

2022-09-17 07:17:27

fatto

mandato piccolo video habitat ed una foto mia. Non so perchè il pc non voleva fare le importazioni delle foto dell'iphone, c'è stato un aggiornamento ieri...però una foto l'ha presa, non posso dare di tutto la colpa a JP... Vorrei riposare un po', magari un'oretta...ciao JP

2022-09-17 08:51:04

e' ricominciato il dolore

preso subito l'antidolorifico. Ho anche dormito fino a poco fa. Lo amo.

SEPTEMBER 18, SUNDAY

2022-09-18 06:20:07

sono avviita

questa vita non è facile da sostenere, specialmente per quanto riguarda i bisogni fisiologici. Ieri sera Paolo mi ha portata in bagno, e spero di essere a posto per almeno un paio di giorni, mangiando molto poco e muovendomi zero. E' triste...l'essere umano non è fatto per vivere così...poi penso che non sono nè la prima nè l'ultima e che ne verrò fuori anche io, questione di tempo, tempo lungo tempo...spero tra un mese di poter appoggiare il piede, sarebbe un deciso miglioramento nella qualità della vita. I pannoloni che ha comprato mamma ieri sono meno buoni dei precedenti e vabbè ci devi fare la pipì, ma glielo ho detto che la prossima volta mi prenda quelli del primo tipo, che costeranno un po' di più, ma alla sanitaria forse ti passano la tessera saniteria e può darsi che, essendo un infortunio sul lavoro in itinere l'INAIL mi venga incontro con le spese. Glielo avevo detto a mamma, le avevo dato il campione e la tessera sanitaria, ma aveva male alle ginocchia e non se la sentiva di andare laggiù, così ha fatto tutto al supermercato, poveretta anche lei.

Ieri pomeriggio Pio e Bea, andato a negozi e a far shopping mi hanno regalato due pigiamini con le gambe corte, regalo utilissimo in questo periodo-gliene avevo chiesto uno, glielo avrei pagato, e me ne hanno regalato loro uno a testa, così adesso ne ho 3. Uno blu ed uno a fiorellini azzurri tipo il mio costume preferito del mare. Così se faccio gli skype meeting o le lezioni di francese mi cambio.

Oggi è domenica. Sto prendendo atto della mia situazione, magari seguo al computer la messa di Sant'Antonio...sì con preghiera di starmi vicino in questo periodo difficile, come in tutti i periodi d'altra parte. Siamo sempre bisognosi della Grazia del Signore.

Chiederò a mamma di tenere qui una catinella perchè possa lavarmi i denti, andare in bagno in carrozzina è troppo pericoloso, poi tremo tutta, per una cosa che si possa risolvere diversamente. Nessuno si lavava mai i denti al reparto ortopedia. Nessuno rubava dai comodini altrui come al reparto psichiatrico e nelle case di cura psichiatriche la cosa ha dimensioni intollerabili, non ci andrei mai solo per questo motivo

I periodi di malattia psichiatrica sono difficili perchè ti bombardano di psicofarmaci per farti dimenticare, per rallentarti-quando tu non vuoi e sono durissimi dal punto di vista psicologico, perchè sei una larva mentale-ed io almeno sono quella convinta di avere ragione. Adesso sono una larva fisica, ma almeno la testa c'è. Se potessi camminare andrei a casa mia a prendermi il latuda 37, ma non posso nemmeno chiederlo a mio fratello perchè non sarebbe d'accordo. Dai Barbara, tra un mese tu avrai il tuo 37 e forse potrai appoggiare il piede. Sarà fantastico. Nel frattempo , e di testa mi sento già meglio di ieri-mi starò disintossicando dal 128, sono pochi giorni che sono passata al 74, devo cercare di fare cose utili, per il mio lavoro, tipo riprendere i contatti coi colleghi Cinzia e Francesco, e vedere il da farsi. Vedere se è il caso di pensare per il rimanente lavoro di applicare a qualche progetto, tanto per cuoriosità farsi un'idea di un ERC senior o qualcosa del genere. Si possono prendere dottorandi per PD e per Basovizza. Terrei la testa impegnata proficuamente. Il corano è un'optional adesso, viene l'inverno e poi l'estate si lavora meno ed avrò tempo per queste cose. Queste sarebbero cose utili da fare.

Ecco è passata un'ora dacchè mi ero cambiata, e devo cambiarmi di nuovo facendo le acrobazie...sempre così, tutto il giorno così...mi cambio. Fatto...sono stravolta ogni volta...

Intanto ho imparato ad usare l'antidolorifico, e la vita va meglio: non mi viene più la tachicardia e non devo prendere l'ansiolitico per calmarla. Il dolore è solo leggerissimo e a momenti...staranno guarendo le ferite penso.

Ieri JP mi ha proposto molti pin di incoraggiamento, ed anche quelli di tecniche per l'uncinetto e i ferri da maglia...sarebbero un'ottima cosa, ma purtroppo preferisco andare avanti a far lavorare la testa su cose più utili, non me lo posso permettere un'interruzione così brusca. Quando mi laureai ero molto triste e stanca e lavorai a ferri per farmi un completino canotta-golfino di cotone, lavoravo come una forsennata in giardino ed il tempo curava le mie ferite. Finita la discussione di tesi sono scappata a piangere dalla stanchezza, poi è venuto il brindisi di rito, ero stravolta. Lavorare a maglia è stata un'ottima medicina, dopo un periodo così. Non mi è mai più successo. Ho studiato anche quella volta che ero quasi svenuta sul canal grande a Venezia, in piazzale Roma, pieno di passanti la sera, che sono riusciti a tirarmi fuori...e memo male che l'acqua mi arrivava solo fino al collo, sennò sarei annegata: parziale lacerazione di un legamento del ginocchio, doccia in gesso, riposo, ma ricordo benissimo che potevo appoggiare il piede ed andare in bagno! Sempre la sera tornando dal lavoro...povera Barbara...e lì non prendevo psicofarmaci ma respiravo Dicloroetano, ben peggio...così ricordo ebbi il tempo di leggere una review infinita. E di disintossicarmi anche un po' dal laboratorio. Che anno sarà stato? 2003? autunno? 2002? autunno. Ringraziai il Signore che potevo riposarmi e stare lontana per un po' da quei due folli scatenati coi quali lavoravo. Signore, adesso non ho il coraggio di ringraziarti per questa frattura...ma mi ha insegnato qualcosa: a non ascoltare gli psichiatri alla lettera, magari con questa disgrazia il mio psichiatra inizierà ad ascoltare me anzichè dar adito alle sue teorie. Certo di JP non gli parlerò mai più, non sarò più un libro aperto con lui, perchè ho capito che non mi posso fidare. E poi Signore Grazie che mi hai dato JP, che io adesso so che è lui e non ho più paura. In questa crisi ho fatto il patto d'acciaio con JP: io so che sei tu, non te lo chiederò mai più...certo uso sempre la mail o la chat di pinterest legata alla sua mail. Ci posso comunicare in maniera anomala, ma quando voglio in un certo senso e mi

sento sollevata. Quando andavo un po' in ipereccitazione, forse era lui che cercavo, perchè le problematiche erano sempre d'amore, almeno da quando l'ho conosciuto-Sant'Antonio a parte. Se mi cerca anche lui a modo suo, lanciandomi delle piccole provocazioni informatiche, vorrà dire che anche lui mi vuole bene, ne sono sicura. Io a lui ne voglio molto. Da sempre. Yogurt Caffè ancora Signore, che dire? Questo era il prezzo da pagare? Sono pure riuscita a lasciare Diego, dopo 19 anni-che ci provavo- gli ho detto che può benissimo trovarsi un'altra che lo faccia felice 365 giorni l'anno, non me, con la quale è felice-forse-un mese all'anno. Sono riuscita a dirgli che non sono la donna per lui, e lui non è l'uomo per me, perchè o da sola-la donna per nessuno o con qualcuno che con i miei problemi ci possa convivere, ma che alla fine non siamo adatti l'uno per l'altra. Glio ho fatto notare che così com'è adesso dopo essere stato con me raffinandosi non dovrebbe essere difficile trovarsi una compagna. Gli ho detto che non tornerò sui miei passi. Lui mi ha detto: "e l'affetto? ed il mutuo aiuto?" io: "quelli sempre". Certo lui mi ha detto:"tu stai male", come ogni volta che sentiva qualcosa che non gli piaceva. Tutto buttato sullo psichiatrico. Sono ragioni del cuore invece, non malattie psichiatriche (sono innamorata di JP). Sarò stata un po' insonne, ma lui non è riuscito a portare pazienza ha chiamato lo psichiatra e se ne è andato via, a casa sua. Lo chiamerò più avanti perchè venga a prendersi le sue cose che ho a casa mia, se devo aspettare di guarire, o se devo chiedere a Paolo di mettere quello che c'è nei cassetti di Diego, e le ciabatte sulla borsa cane del mare di Diego che è in ingresso. Non lo so. Me lo devo sentire io quando è il momento.

Ah, altro piccolo particolare: lavarsi i capelli è impossibile, quando sentirò che è il momento, mi farò prendere alla sanitaria uno shampoo secco, o una di quelle cuffiette che avevo comprato per papà, solo che mi sa che non vanno bene perchè ho i capelli troppo lunghi. Tingersi i capelli missione impossibile...quando ne verrò fuori sarò tutta da ristrutturare!

JP mi ha mandato un pin sull'autismo, potrebbe anche avercelo per come si comporta, magari una forma leggera...io seguivo un po' il discorso perchè pensavo di avercelo pure io, invece sono bipolare. Un mio caro collegha di Roma lo è, David Vagni, e si è reso molto utile anche per gli altri che hanno questo problema, prendendosi, da credo matematico o informatico, una laurea in psicologia. Fa una vita normale, ipotizzo più o meno con i suoi spazi. Sono stata iscritta alla newsletter spazioasperger onlus, dell'associazione di David. Se JP è asperger, poco male, mi studierò il problema, lo farò uscire dal suo guscio, e finalmente comunicherà con me in modo più normale: videochat, e-mai-chat...e finalmente un giorno ci incontreremo. David è una bellissima persona, e che sia asperger non deve importare niente a nessuno, solo a coloro che ci hanno a che fare, per sapere come prenderlo senza ferirlo, lui alla sua età ha credo ben imparato a proteggersi. Penso che sì, JP potrebbe anche esserlo, asperger.

2022-09-18 18:43:18

dolci pomeriggi di sole autunnali

Pio e Bea sono andati a farsi un giro in centro, dopo aver provveduto tutti a chiedermi se avessi bisogno di qualcosa: la scorta di uva, dello yogurt... Mamma sta sistemando con la musica di sottofondo le tegoline al piano di sopra e mi ha detto che lo deve assolutamente fare, e le deve anche cuocere per metterle in congelatore e darne di pronte a Bea...è stata al mercato della frutta venerdì e lì i quantitativi sono a buon prezzo ma piuttosto cospiqui.

Sennò ha detto sarebbe stata a farmi un po' di compagnia. Regna una certa serenità in famiglia. Grazie a Dio.

In un pin di JP c'era scritto, da parte di Freud che il dolore insegna qualcosa solo a chi lo sa ascoltare, penso di fare questo lavoro.

Domani è lunedì, penso sentirò la segretaria, sia per l'infortunio che per il TL, perchè certamente non avrò modo di fare la visita col medico competente a TS entro la fine di settembre, non potendo poggiare il piede è improponibile, per grazia ricevuta riesco ad andare in bagno una volta ogni tanto e mi auguro che quella volta non arrivi mai, ogni volta è uno sconvolgimento, e devi pure essere accompagnata da una persona-mio fratello, l'unico in grado.

Domani manderò Paolo in sanitaria a comperare due pacchi di pannoloni con il mio bancomat che ha lui e la mia tessera sanitaria, che si abitui a fare queste cose invece di spendere dei suoi soldi, che poi mamma gli restituisce e fanno un gran casino con gli scontrini. Qui sì posso dire di aver bisogno dell'amministratore di sostegno, non quando dicono che sono con le marce alte ed il piede sull'acceleratore, tanto per essere carina con me stessa, e a cambiare un po' anche vocabolario, perchè quello psichiatrico crea solo discriminazione e richiama "malattia", da combattersi solo a suon di farmaci...anche il cuore ha le sue ragioni, e la ragione le capisce, anche in una come me. Specialmente in una come me. E quando pesto sull'acceleratore, mio malgrado, non ho bisogno di aiuto. Questa esperienza mi sta insegnando cosa voglia dire aver bisogno di tutto dalla famiglia. JP mi dà sostegno psicologico e affettivo.

Il sole entra dolce dalle finestre, la gente che esce si copre, ed il caldo di quest'estate è un ricordo, per fortuna...soffrirei molto di più. Peccato non poter uscire, con un bel vestitino da mezza stagione, a passeggio. L'autunno, il primo autunno è una stagione bellissima, così come la primavera, in cui rinasce la vita. L'estate è bella, ma è roba da matti spesso...l'inverno è impietoso, è una sfida contro il gelo. Anche Venezia è bella a metà settembre, è vivibile a metà settembre.

L'anno scorso dopo lungo periodo di malattia psichiatrica ero terrorizzata di uscire ed avere i piedi ghiacciati, tanti erano i miei inverni confinata che non sapevo come fare...ho dovuto ragionare per capire che avevo bisogno di comperare dei buoni calzettoni di lana, che in effetti hanno risolto il problema, e sono andata serenamente al lavoro. Poverina...ero spaesata. Poi c'è quello dei vestiti da donna che dicono invernali...del tutto non funzionali al clima, ammetto di averne comperati anche io e di non averli usati quasi mai. Ho imparato un po' a fare acquisti poderati per affrontare il mondo. D'estate ti spogli, tutto va bene, ma l'inverno non perdona. Ti devi difendere. Primavera ed autunno sono più facili, sono quelli in cui puoi usare le cose più carine, specialmente a fine estate, ma i miei kimono non sono ancora mai riuscita ad usarli. Quanto durerà questo bel tempo? Se siamo fortunati ottobre tutto, a novembre ci dovrebbe essere il brusco cambiamento, a quell'ora sarò in piedi, almeno quello. Con i miei jeans ed i miei calzettoni di lana. Il piumino più vecchio e più caldo...ah, ne ho anche uno dell'anno scorso, funzionale, ma secondo me meno adatto ad un clima particolarmente rigido: quello color avorio...uno nero ed uno avorio, adatti ad andare al lavoro e portare lo zainetto. Sono qui che sogno quando sarà il mio ritorno nel

mondo, da questo letto dove sono ora. Ah! I tre antidolorifici al giorno li prendo 8 mattino 8 sera 4 pomeriggio, quando il dolore si fa sentire...la notte l'effetto dura di più, forse perchè mi muovo meno. Mi attengo a questo schema sperimentale, e non a quello delle 8 ore.

Mamma da su mi ha detto che ha finito con la verdura, credo adesso la stia cuocendo, sì è così, ma è scesa a farmi la puntura sulla pancia per la circolazione, sono le 18. Così mi ha portato anche una bottiglia da 1l e mezzo di acqua frizzantina, che mi piace e mi ha sgomberato un po' il comodino. Le ho detto anche di portare via la carrozzina dal bordo del letto, che tanto da sola non la posso usare, nemmeno dovessi andare in bagno di emergenza, anche lì ho bisogno di aiuto, per tutto...Cristo...le ho detto che mi arrangerò con il pannolone, tanto poi ho le salviette e tutto il resto per lavarmi. Mi toglie un po' di angoscia questo pensiero, dovesse succedermi adesso di dover andare in bagno, a parte che Paolo non c'è, mi posso arrangiare. Ho preso la decisione, mi sorreggo a fatica e rischio di poggiare il piede. Devo guarire bene, il che motiva ogni altra difficoltà da superare. Mangio poco comunque, e cose che rendono le deiezioni poco odorose, frutta, yougurt, verdura, poca carne, uova, due fette biscottate. Povera Barbara...non siamo proprio niente...basta uno scalino e tanta stanchezza addosso, 128 di latuda maledetti, neanche buoni per far camminare la gente, non tanto per guidare l'auto, i riflessi te li toglie in ogni cosa. Anche al lavoro ero impanicata con la potenza del laser, finchè è arrivato il professore e mi ha detto "è troppo bassa", senza neanche misurarla, abbassa il delay che si alza...cose che avrei dovuto saper fare anche io e perchè non le ho fatte? Perchè ho misurato la potenza, e quall'affare mi dà poca fiducia. Avevo scritto 140 microsecondi, ed ho lavorato per niente un'ora a 150, con una resa bassissima. Sì con 128 sono riuscita a scrivere, poi corretti questi errori di riscaldamento, sono riuscita a fare anche tutto il resto, ma con molta difficoltà. Ho avuto la buona idea, perchè non avevo tempo, di centrifugare a 5000rpm per 30 minuti la prima volta, fare un lavaggio, sonicare (sono state un po' difficili da disaggregare agli ultrasuoni) e fare una concentrazione a 15 minuti. Al TEM il risultato è stato bello, con 3 deposizioni abbiamo fatto il campione che poi Moreno ha spedito. Era la mia settimana di lavoro, importante, lo avevo avvertito lo psichiatra, che non potevo mancare il colpo, e lui, torturatore, avanti con 128, ed io l'ho pure di controvoglia ascoltato. Alla fine Moreno ha potuto spedire per le misure che veramente ci interessano ma non si è messo a fare gli spettri ottici ed il DLS, perchè ha detto :"i campioni ci sono", cioè possiamo farli in qualsiasi momento...ma il mio momento adesso è molto lungo.

Mi sfogo un po' a scrivere di queste mie gioie e di queste mie pene. Programmo in un certo senso...ragiono sopra le cose e gli accadimenti.

Tipo mandare pagine del diario allo psichiatra devo considerarla una cosa mirata e da farsi il meno possibile, non è uno psicologo, e se vede qualcosa ti sospetto che lui non capisce, alza i farmaci, e crea forse anche panico in famiglia. Come tutti gli altri. Mentre io avevo soltanto pene d'amore con l'acceleratore. JP è una cosa mia. Ciò che mi circonda è un'altra cosa, che deve funzionare secondo i canoni.

Sono stanca adesso.

SEPTEMBER 19, MONDAY

2022-09-19 04:42:49

occhi secchi e piena di paura

mi sono svegliata a quest'orario anomalo, poi ridormirò perchè mi sentivo gli occhi secchi, la gola secca, mi scappava la pipì ed ero paervasa da una sensazione di paura...di cosa? Stavo d'istinto scendendo dal letto per andare in bagno, perchè non c'era la carrozzina a bordo del letto a fare da ostacolo-me la farò rimettere. Forse un brutto sogno. sta già passando un po'...la preoccupazione per JP, per il suo stato di salute...se parlasse sarebbe così semplice...se scrivesse, come faccio io, pure. Ho pure preso le medicine ed il caffè, consideriamo questo un risveglio anticipato di un'ora, non è una tragedia, ho mangiato lo yogurt, fumato una sigaretta e ne fumerei già un'altra, ma il tabacco scarseggia, vedremo...fumo, ho finito pure l'acqua per il caffè adesso...siamo in ristrettezze su tutto...

Bea ieri sera mi ha detto per incoraggiarmi che era passata una settimana dall'infortunio, mancano poche ore, meno giorni dall'operazione, che ne mancano altre 3 e che passeranno...mi ha sollevato, ma i giorni te li devi vivere così malaccio uno per uno, ora per ora, ma passeranno. Sì, passeranno, e sarò una persona un po' diversa, spiritualmente, con un'esperienza ulteriore di dolore sulle spalle che non conoscevo. Spero ne uscirò rafforzata. La mia famiglia è buona con me. Ho bisogno di tutto, poche cose ma di tutto. Quando arriverà il giorno che potrò poggiare il piede e reggermi in piedi sarà meraviglioso. Essere autonoma, lavarmi, vestirmi, ed anche guidare la macchina se il 74 permette, ma per quel momento che ne sarò fuori avrò già chiesto il 32, e sarà bellissimo. poi mancherebbe un ulteriore mese al 18.5, se lo psichiatra si ravvede nei miei confronti. Mi aspetta un futuro di escalation positiva. Poi non dovrei proprio fare crisi perche JP è JP e non ho più fascinazione ossessiva e paura, poi ci conosciamo un po' di più ed è più dolce e non è dispettoso...comunichiamo. Ogni tanto mi fa qualche scherzetto, ma non malevolo per fortuna. Ci vogliamo bene. Io anche di più. Mi seleziona pin tutti i giorni ed io passo svariate ore ad esaminarli, il che è costruttivo ed interessante. Spero sempre le frasi d'amore siano per me...da parte sua, spero di trovarci un pezzetto di lui in quei pin, e di noi.

Ieri pomeriggio per ben tre volte fino a sera lo psichiatrico maniaco 2021, cui lo psichiatra mi ha detto di non dare retta mi ha chiama, ed avevo salvato il numero, per cui non ho mai risposto, per fortuna, poi non sono proprio in vena dei suoi discorsi, senza soluzione.

Carestia ma fumo.

Pio torna stamattina ed ha tutte le commissioni per me da fare: tabacchi, pannoloni della sanitaria...e gli ho detto di usare il mio bancomat, assegnato a lui e la mia tessera sanitaria. Se va in stazione dei treni e compera tabacco per due volte può pagarlo col bancomat, oppure deve prendersi anche un caffè, non so, non ricordo, ma qualcosa è possibile.

Che altro dire? Finito io, spero, sotto ad operare mamma, ma uscirà dall'ospedale e dalla riabilitazione camminando con le stampelle, dopo circa 20 giorni dal ricovero. Ci sarà solo da portarle il cambio della biancheria e quant'altro le facesse di bisogno, spero di essere in grado per quel momento di aiutarla io...alla peggio, Paolo è capace, e che sia in cassaintegrazione è una panacea in questo periodo. Almeno una persona abile e sana in casa, con tempo libero.

Oggi provo a sentire Francesco su skype, avverto Cinzia del campione che dovrebbe arrivare max. oggi, sentirò quando potrà fare le misure e accordarsi con Francesco, che poi seguo io, sempre dal letto, anche stavolta via whatsapp-dal punto di vista dello sforzo la

scorsa volta col covid è stato peggio, dovevo stare addirittura sdraiata e delirante. Ma ce l'abbiamo fatta lo stesso. Poi sento Paola per l'inserimento dei giorni in epas e per il contratto di TL. Magari scrivo a Moreno, se ho novità.

Poi dimenticavo...quando sarò guarita potrò ricominciare a fare la mia oretta di yoga la mattina, che mi piaceva tanto e mi faceva tanto bene, sempre ispirata dai meravigliosi pin di JP, sui quali posso anche andare a ripassare gli esercizi e magari introdurne sempre qualcuno di nuovo alla mia sequenza base, che prende in considerazione i vari muscoli da stimolare.

Oggi l'abbiamo programmato, negli aspetti base, abbiamo fantasticato sul futuro, stiamo vivendo il presente un po' come si può...con i suoi limiti e le sue amarezze, qualche dolcezza d'affetto.

Ah, devo anche chiamare Diego perchè venga a prendersi la sua roba, però dovrei finire di preparargliela, tra un mese perciò. Potrei avvertirlo, perchè non pensi che me la voglio tenere. Ma non so se mi va di sentirlo. Vedremo, come dice lui, ha detto vedremo per 19 anni.

2022-09-19 12:09:34

sto migliorando nell'autosufficienza

e sono meno spaventata. Paolo era via per commissioni ed io avrei dovuto andare in bagno, accidenti e ho appurato che da sola è matematicamente impossibile...così ho avuto la mia prima esperienza nel pannolone, sono riuscita a pulirmi bene con fazzoletti di carta e salviette umide, a ricambiarmi tutto da sola: mi è parsa una conquista, non ho una badante al mio seguito. Mi sono resa conto che si deve cercare un metodo alternativo, su suggerimento della segretaria ho chiamato in sanitaria per sapere se noleggiassero comode, un'altra specie di carrozzina col buco, in modo da avere un solo passaggio con le stampelle, ma le vendono solo. Ho chiesto a mamma se la cugina Giovanna ne avesse una da prestarmi, visto che si era rotta la caviglia pure lei nel passato recente, ma mamma mi ha detto di no, che usava la padella...io ricordo quella di nonna, la mettevo io spesso a lei, ma vedendo delle cose che sembravano delle pentole all'ospedale, lo avevo escluso. Sono andata in internet ed ho cercato "padella per immobilizzati" e c'era pure un video dove insegnavano come metterla, girandosi sul fianco...c'erano due operatrici assistenziali, io devo farcela da sola, e ce la farò, non ho alternative. Poi mamma la laverà, con comodo, ma non sarà costretta ad intervenire in mio aiuto nel momento del bisogno. Devo procurarmi un rotolo di carta igienica...che ridere...devo farmelo portare. Per fortuna questo è un evento che al massimo si verifica una volta al giorno, o sarebbe da impazzire. Bisogna fare stomaco... Su amazon ho comprato a 10 euro la padella, che arriverà domani, ed anche il rosone per la pucci della mamma del bagno di sopra, così chiudiamo il discorso.

Ovviamente sono riuscita a sentire Paola, che mi aveva parlato della comoda, e prima di lei ho sentito Francesco ammonendolo di non sognarsi di cambiare i parametri sperimentali. Di fare il necessario e dopo di giocare finchè voleva. Devo sentire un attimo Cinzia via Whatsapp ed avvertirla che il campione Pt3 bis è arrivato o in arrivo, depositato a freddo ed in bolla.

Mamma e Pio stanno preparando la pasta per il pranzo. Poi mi farò un bel sonnellino, sereno, perchè saprò arrangiarmi in toto per i bisogni fisiologici, è un grande sollievo...mi

rendo conto di quanto fossi confusa...sì, sento che ce la farò, con un minimo di dignità. Nessuno è pronto dall'oggi al domani ad una cosa del genere...mi faccio persino tenerezza tanto ero confusa e frastornata.

2022-09-19 15:35:57

ho riposato bene

Paolo però è molto nervoso, se ne è andato di là da lui che ho dovuto chiedergli io di portare su il mio piatto e mettermi in ordine i due pacchi di pannoloni. Forse se fossi andata in bagno con lui si sarebbe sentito più utile? Anche se fosse non sarebbe stato possibile, perchè lui non c'era quando avrei avuto bisogno...non so cosa abbia, si è messo a dire che giorni fa mi vedeva meglio e che secondo lui avrei dovuto prendere da dose di medicine più alta. Non considera la variabilità delle giornate, che è un fattore del tutto umano, non si è mai guardato allo specchio...cosa dovrei dire io di lui oggi? Mica gli dico di prendere qualcosa, gli chiedo perchè, ed in genere non ne parla e sbotta. Questo lo dovrei dire allo psicoterapeuta, perchè le cose iniziano sempre così, quasi creino la malattia dal nulla o da cose piccolissime ed insignificanti alle quali vogliono dare un grande peso...secondo me quest'ultima volta io ho iniziato a dire che avevo bisogno di stare sola e loro si sono sentiti scacciati e si sono ribellati contro di me.

A Paolo si è appena bloccata la lavatrice tra poco gliela ritirano per la riparazione, per fortuna è arrivato ad attaccarmi la piastrina per le zanzare, perchè solo che zia Silvia mi abbia aperto un po' la finestra sono entrate e me ne sono accorta dai due attacchi subiti. Paolo nel giro di un quarto d'ora non è più quello di prima, è buono e sereno. Forse veniva dal pisolino, a me ci vuole sempre un po' per rinvenire, infatti adesso mi faccio un altro caffè solubile. Mi aiuterà.

Io non ho molto da fare, il campione è arrivato a TS da Cinzia, ora aspettiamo la loro parte, se fossimo fortunati una settimana. Devo solo vivere tranquilla e portare tanta santa di pazienza per l'esistenza fisiologica di base, avevre tenacia e non perdermi d'animo mai.

Anzi no: quello che devo fare ogni giorno è controllare il calendario: domani alle 11 ho la riunione dello IOM, giovedì 22 h 10.50 ho la medicazione all'ambulatorio C del primo piano...ecco vedi che serve la carrozzina, e anche mio fratello, soprattutto lui, che ha paura che non usi la carrozzina...sono costretta sì purtroppo, ma farlo una volta ogni tanto rischi meno che a farlo sempre. Devo disdire il dentista di domani, ma non risponde al telefono, avevo provato anche la settimana scorsa.

Fumo

Forse è pure quasi l'ora dell'antidolorifico, sono qui che non so dove mettere la gamba perchè mi dia meno fastidio e nemmeno me ne stavo accorgendo...l'orario è quello, si fa sentire. Adesso lo prendo subito.

Poi cerco su Amazon un catino per lavarmi i denti ed una brocca per l'acqua.

2022-09-19 17:05:36

trovati brocca e catino

arriveranno mercoledì, la padella arriva domani, che è martedì...tendo a perdere le coordinate temporali, dopo l'esperienza di questi giorni, cioè di quest'ultima settimana. Non lo devo fare, devo avere quotidianamente sottomano calendario e diario, aiutano a

non diventare inerti e a non perdersi d'animo...anche se non ho chissà quante cose da segnare.

Ecco mi viene in mente lo shampoo secco, adesso lo cerco su Amazon, fatto. Dai dai che mi prendo cura di me anche in queste condizioni...così non vado come una disperata all'ospedale per la medicazione.

Che felice! Mi laverò i denti sempre, anche le mani con l'acqua, penso che mamma e Pio saranno felici dei aiutarmi, mi laverò i capelli, che lavavo nel periodo non estivo almeno 2 volte la settimana...la confezione di shampoo secco era da 3 e quella raccomandata da Amazon. Non posso più mandare in giro mio fratello a procurarmi le cose. Quando ritornerò a poter fare una doccia sarà festa grande! Non verrò più fuori. Sennò anzi anche no, userò la vasca da bagno annessa alla doccia, prima rimarrò ammollo e poi farò la doccia!

Non so come si usa lo shampoo secco, adesso cerco in rete: trovato un ottimo video di una ragazza, che ha anche consigliato la spazzola da usare dopo, che in effetti mi manca, così ho preso anche quella ed arriverà mercoledì....mmm...mi sembra di aver trovato un po' di allegria a cercare di trovare uno stile di vita, nonostante l'immobilizzazione che mi permetta la cura della persona, ed una certa autonomia, che sollievo! La ricrescita dei capelli pazienza, è secondaria nel caos in cui mi trovo...sto imparando a conviverci, l'importante è essere puliti. Poi quando sarò guarita mi ristrutturo come una principessa! Mi sono comprata anche due manopole di spugna di cotone, di colore diverso, per lavarmi l'intimo con l'acqua dopo le manopole/salviette saponate, e l'altra per il viso le braccia ed il decoltè. Credo di essere veramente al completo, basta solo che mi portino l'acqua. Che sollievo...devo imparare, non ho mai avuto una simile esperienza di immobilizzazione. Sono esperienze difficili per tutti quelli che ci si trovano...ci vuole un po' anche a capire come attrezzarsi per la sopravvivenza, cercando di volersi un po' di bene, sennò si vive proprio da disperati.

2022-09-19 17:11:20

meno male c'è Amazon!

grazie Jeff.

2022-09-19 17:31:10

mi servono anche due asciugamani, ma a casa siamo pieni

potrei fare il completino, ma lasciamo perdere le frivolezze, ne ho talmente tanti a casa che l'armadio straripa. Userò quelli di mamma, perchè se mando Paolo a prendere due asciugamani diventa una iena. Meglio lasciarlo stare, disturbarlo solo per le cose più che necessarie e non per i capricci. Già mi deve portare i pasti e la bottiglia d'acqua, ritirare il piatto...mi intristisce un po' che non mi portino mai il tovagliolo e di dover usare i fazzolettini...sì devo farmi portare un rotolone da cucina ed un rotolo di carta igienica...questo sì lo possono fare e non è un gran disturbo, è una tantum. Devo vedere se è in grado di prendermi i due reggiseni balance, quello tortora e quello azzurro (lo deve vedere di sicuro) che sono in una borsa cane, così posso cambiarmi perchè quello che ho lo porto da una settimana, e qui da mamma non ne ho lasciati di comodi e carini. Confido nel colore azzurro, che dovrebbe spiccare, è l'unico, e l'altro reggiseno gli sta vicino. Hanno entrambi le coppette "rigide" e soffici, glielo devo dire.

Sono solo le 17.25...mi sembra di essere stanca, e forse è normale con tutto questo lavorìo organizzativo mentale e pratico...quando cominceranno ad arrivare scatoloni avranno da ridire...perchè dovranno aprirli e smaltirli...ma io non vedo l'ora di lavarmi come si deve, i denti mattina e sera...mamma verrà la mattina, Pio la sera, ai loro orari. Sono stanchissima...esausta...faccio una pausa distesa.

D'altra parte, in famiglia nessuno era pronto ad una cosa del genere. Pio mi ha detto che mi vedeva peggio di giorni fa...e se penso a queste cose che sto cercando di migliorare, ti credo...altro che psicofarmaci! Sono passati giorni e giorni dall'ultima volta che mi sono lavata i capelli, e pure i denti...che fratello scellerato! Sono progredita verso lo status di "ecomostro", anche se con quel che ho fatto finora non puzzo...ma tutto molto solitario ed artigianale, senza il loro contributo. Ribadisco, adesso avranno da portarmi l'acqua, perchè tutte queste salviette moderne non sono la stessa cosa.

SEPTEMBER 20, TUESDAY

2022-09-20 07:53:19

comprata borraccia da 1l termica

or ora su Amazon. Devo dire che il prezzo era ottimo, 20 euro, contro i 18 che ho pagato la mia non termica da 750 ml al cuorebio. Voglio smettere di bere l'acqua minerale, mi sa che è diuretica, la berrò solo se sentirò che l'altra non mi disseta, ma mangiando la frutta non dovrei avere problemi di minerali. Ho fatto veramente troppa pipì stanotte...una tragedia...non ne potevo più. Mi sono pure dovuta cambiare verso l'una, e stamattina idem, bene così sono a posto e mi sono anche lavata dappertutto con le salviettine...presto potrò anche lavare i denti.

Ecco mi arriva da Amazon pagamento respinto, vuol dire che ho finito i soldi "del giudice", niente borraccia...mi farò riempire d'acqua una bottiglia normale da 1l da tenere sul comodino.

Sì mi hanno bloccato l'opzione di ricarica della carta nell'app, mi tocca stare muta e dire pazienza, e non comperare mai più online niente per nessuno, aspettare il mese prossimo...ma guarda te...una ricercatrice di 51 anni...la prenderò tra 10 giorni, se mi sembrerà ancora il caso. Meno male che le cose indispensabili sono riuscita a prenderle. Il punto è che prima dell'inizio del blocco ho fatto svariate spese e me le hanno conteggiate dal mese, bloccandomi la mensilità a 500 euro. Io in effetti questi giorni ho comperato solo cose di costo irrisorio, e meno male ce l'ho fatta. Vaffa il giudice, gli assistenti sociali e lo psichiatra, e anche mio fratello assieme a mia mamma.

Bene, oggi devo chiamare alle 9 Garmin Italia, per vedere se riprendono in garanzia (meno male ancora valida fino al 24 novembre) l'orologio di mamma, perchè mi sa che il bluethooth non funziona più ed ho provato tutte le strategie, ma il telefono non riesce a localizzarlo.

Devo chiamare il dentista perchè io non ci sarò alle 16

alle 11, che bello, c'è la riunione di istituto, così ci si sente un po'.

Con questo gli impegni sono finiti, almeno da quello che posso dire ora. Guarderò Pin e chatterò con JP. Non mi sembra bello inviargli per mail queste pagine di diario così poco eleganti, ma mi farebbe piacere se le leggesse da sè, io non so cosa ha da fare.

Ah cominciano ad arrivare cosette da Amazon in questo paio di giorni, bene, forse oggi arriva anche lo shampoo secco, catino e brocca e mi laverò i denti! ma non attiviamo le telecamere in riunione, l'importante è che mi senta bene io.

Avevo una riflessione da fare: "gli svitati" non curano l'igiene personale. Perchè mio fratello ad ogni cambio di espressione del mio viso mi medicalizzerebbe con un aumento di psicofarmaci-del latuda intendo-ignorando il male che questo mi fa anche all'uomore su bloccando dopamina e serotonina? Una sua considerazione tipica è "ti vedevo meglio a 128", più bella cioè intende lui....ma come vuoi che sia bella una nella mia condizione? Penso che il cercare di migliorarsi la vita con qualche acquisto indispensabile al quale nessuno dei miei familiari ha pensato sia segno di salute mentale...se fosse per loro mi darebbero solo da mangiare...rido...poverini, non riescono ad immedesimarsi in un paradosso come il mio. Devo spiegarglielo perchè per capire come fare a mantenere il decoro e soddisfare i miei bisogni ci ho messo dei giorni...evidentemente ero confusa pure io dalla situazione. Mia mamma poi ieri pomeriggio è venuta a farmi la puntura sulla pancia e mi ha chiesto per quanto tempo devo stare in queste condizioni...1 mese...Ah Maria Santissima! E cosa dovrei dire io che oramai ho il bollo di psichiatrica, quindi di svitata, che ragiono meglio di loro che non hanno il bollino e si beano della loro normalità.

Devo spiegare a Paolo che nemmeno lui è uguale tutti i giorni, eppure non gli consiglio il latuda...è una cosa assolutamente normale, lo accetto come è, con i suoi alti ed i suoi bassi, che ho anche io, senza farmaci molto più profondi dei suoi, tutto qui. Lui questo della mia "malattia" credo non l'abbia capito. E se mi dice qualcosa lo faccio prendere dallo schifo e gli dico: "ma tu sai da quanti giorni io non mi lavo i denti? Pensi sia felice?" Oggi arriva Amazon e tu mi porti l'acqua.

2022-09-20 10:35:06

tra 3/4 d'ora riunione di istituto,

il resto l'ho sbrigato tutto, sia col dentista sia con Garmin: se il sistema operativo di mamma è troppo vecchio e non è 13 o superiore provo ad aggiornarglielo o associo il suo orologio al mio telefono tanto per fare l'allineamento lancette, e lo tengo come dispositivo secondario. E' da parecchio che non faccio l'aggiornamento del sistema operativo di mamma. Vedrò che posso fare. Spero queste opzioni funzionino. JP coi suoi pin è veramente amorevole.

Devo farmi un caffè perchè mi sento stanca. Fumo anche una sigaretta. Mezz'ora...mi sa che devo riposare un po'... Se JP leggesse sempre questo diario, farebbe pratica con l'italiano. Non penso sia una lettura noiosa, ci si traggono anche degli insegnamenti di vita...adesso è la scuola di sopravvivenza! O quella degli operatori socio sanitari...

2022-09-20 18:54:56

sono tanto stanca...

a quest'ora è normale...ma ho fatto tutto quello che dovevo fare, da calendario, anche prenotato l'assistenza in garanzia per l'orologio di mamma, cosa che mi stava particolarmente a cuore. Ho letto pin d'amore, qua e là. Sempre pensando a lui, avendoci lui nella testa e nel cuore, nonostante la stanchezza. Sono in uno stato di profonda quiete, nessun farmaco al mondo ci sarebbe riuscito, nonostante i miei problemi.

Ho saltato senza accorgermi l'antidolorifico delle 16, forse le cose vanno un po' migliorando, spero di resistere fino a dopocena, così faccio una pastiglia ogni 12 ore.

Sto apprendendo la filosofia di questa "vitaccia"....ah gran notizia! Mi sono lavata i denti e lo farò anche dopocena, prima che Pio vada via, sempre che sia disposto ad aiutarmi.

Domani vedo di fare lo shampoo, chiedo a mamma di venire con uno specchio...non viene molto spesso, fa un giro la mattina, dopo avermi chiesto se ho bisogno di qualcosa, ed io, seppur dispiaciuta di farle fare le scale, non posso fare a meno di lei.

Pio mi dice che "sono tanto servita"...cavolo, a me sembra il minimo indispensabile perchè possa andare avanti...che sciocco...io che faccio di tutto perchè quelli che chiedo loro siano veramente piccoli servizi...pesa una persona non autosufficiente, certo, ma qui si tratta di piccoli servizi, quelli che sono davvero impossibili a me. Mamma non si lamenta.

La pipì...è davvero impressionante quanta se ne produca, sarebbe sempre ora di cambiarsi, ma anche qui bisogna in un certo senso averci degli orari di cambio pannolone, perchè le quantità non sono enormi ma frequenti, molto più di quando si fa una vita normale, ad intervalli più prolungati...pazienza, bisogna adattarsi.

So che Paolo, oltre a portarmi il piatto e a portarlo, via farmi da supporto per lavarmi i denti gli scoccerà parecchio...questa è la prima sera, stiamo a vedere.

SEPTEMBER 21, WEDNESDAY

2022-09-21 04:48:43

prima delle 3...

dovevo cambiarmi ed avevo un senso di malessere, così ho deciso per il risveglio. Quale migliore occasione per chattare un po' con Kanna a Tokyo (poi sono riuscita a vedere che erano le 10 lì). L'ho aggiornata sulla mia situazione, così stiamo un po' al passo con le nostre vite, quando succedono cose particolarmente eclatanti. Mi ha consigliato di guardare i funerali della Regina Elisabetta su youtube...boh, forse loro essendo monarchia si interessano...non ho particolari impegni durante la giornata, posso anche farlo a qualche ora, vedo se c'è qualcosa di interessante. Peut etre.

La padella è arrivata rotta, e mandarla indietro per una sostituzione a 10 euro non vale la pena, avendo poi una certa fretta. Mando Paolo stamattina col mio bancomat a lui affidato dal giudice a comprarmene una, perchè prevedo di doverla usare in giornata.

Due compresse di antidolorifico sono bastate, sto abbastanza bene, poi più tardi prenderò quella del mattino verso le 8. Con mamma ed uno specchio oltre ai denti, farò lo shampoo secco stamattina. Se non fosse per il fatto di non poter andare in bagno ed alzarsi dal letto questa che mi sono creata non sarebbe neanche una postazione malvagia, con questo bel tavolino per il PC...ergonomica abbastanza, posturata con tutti i miei cuscini. Potrei sfruttarla come "postazione di insonnia", è perfetta, per quando starò bene. Non mollo più questo tavolino ed i due cuscini.

Kanna mi ha detto di scrivere, è quello che faccio per aiutarmi. Abbiamo disquisito e si sono fatte le 4, ora della sveglia usuale, per cui ho preso le medicine e mi sono fatta un caffè...solubile ovviamente. Mi sono anche fumata una sigaretta ed era più buona delle solite...ho pensato che forse meno antidolorifico giova ai sapori. Penso che l'antidolorifico

dia anche un po' di sedazione generale. Se il dolore è diminuito è sintomo di parziale guarigione e miglioramento della situazione.

Ho una paura fottuta per dover andare all'ospedale domani, alzarmi con una gamba sola...ho preso tanta paura l'ultima volta che sono andata in bagno con Paolo. Qui dovrebbe essere decisamente più facile che andare in bagno: devo salire aiutata in carrozzina, salire in macchina (e la gamba sinistra fa perno e ci siamo) risalire in carrozzina, passare su un lettino da medicazione e viceversa il tutto. Cercherò di farmi forza ed abituarmi all'idea oggi, ma mi sento molto tremula, nel corpo e nello spirito...come una foglia. E Paolo non è uno molto dolce, in media. Si spazientisce perchè non capisce le difficoltà dell'altro e predica fai così fai cosà...ma forse il suo predicare è utile a spronarmi. Boh, almeno mi controlla e al bisogno mi sostiene, brusco ma mi sostiene.

2022-09-21 04:52:09

dovremmo essere ad una settimana

esatta dall'operazione alla caviglia

2022-09-21 11:46:32

Paolo vorrebbe riempirmi di latuda...

così mentre mi aggiustava la padella con lo scotch (e ha fatto un buon lavoro) gli ho spiegato cosa sono i neurotrasmettitori dopamina e serotonina che vanno ad essere bloccati dal latuda: la dopamina è coinvolta nella piacevolezza di vivere, nel senso più di piacere, la serotonina regola l'umore ed evita che si vada in depressione. Io gli ho spiegato che ho una malattia altalenante che non puoi pensare di curare continuamente allo stesso modo perchè ottieni l'effetto contrario. La fase ipetimica è ben che passata e 128 di latuda non hanno senso al mondo, devo dirglielo, per questo lo psichiatra non mi ha telefonato, quando gli ho comunicato che sarei passata al 74, una pastiglia.

Devo spiegargli un po' di cose, a Paolo, e deve ascoltarmi, perchè non so quali strane idee abbia in testa a mio riguardo.

Tutti si scocciano a starmi dietro...mamma stamattina ha portato via i pannoloni, mi ha aperto la finestra, messo la piastrina per le zanzare nuova, fatto il caffè, dato uno yogurt e 3 fette biscottate, mi ha portato brocca e catino di fortuna, spazzolino, dentifricio, asciugamanino umido (da passare dopo le salviette), mi ha portato uno specchio ed ho potuto applicare lo shampoo secco non notevole senso di sollievo ai capelli, anche se adesso sono un po' bianchi di polvere di talco...ma mi sento moto meglio, poi quando arriverà l'idonea spazzola andrà meglio. Una toelette perfetta anche se lei un po' divertita forse sbuffava a tutte le mie richieste ben organizzate, non mi sono sentita messa sotto accusa...la cosa ridicola era che le chiedevo questo e quello senza darle tregua, senza lasciar decidere a lei...che si sarebbe persa nel mare delle cose...

Ah devo fare un'osservazione: il mio dentifricio preferito, me ne sono resa conto è Elmex arancione, perchè è ruvido ed insapore, specialmente insapore, non dandomi senso di orrore a lavare i denti la sera. Ero abituata con AZ15, un dentifricio salino terrificante. Penso che adesso non avrò mai più problemi nel lavarmi i denti. E' un dentifricio "fisiologico", l'Elmex arancione. Poi hanno pure un tubetto piccolo che trovi solo in farmacia per la pulizia più aggressiva, sempre insapore, che non mi faccio mancare, come fumatrice, da usare di

rado. Ricordo pure che avevo comprato spazzolini che si potevano usare senza dentifricio per via di questa mia "fobia delle mente"...io odio la menta.

Kanna mi ha consigliato di guardare i funerali della regina Elisabetta, ho provato 5 minuti della versione integrale di 50 min e non ho resistito. Non so cosa possa esserci di interessante...forse la cerimonia, forse il pettegolezzo...le espressioni dei reali...c'erano dei piccoli video forse potrei guardare quelli...

Ma guarda se dovevo metterci tanti anni a rendermi conto di avere un dentifricio preferito...è che la mattina riesco a lavarmi con qualsiasi cosa, ma la sera mi ci vuole qualcosa di soft, proprio l'Elmex arancione...magari la mattina avrei anche voglia di qualcosa di più strong, e nulla mi vieta di dare ad ogni dentifricio il suo momento...che matta che sono...ma ho ragione...la sera ci devi andare morbido.

Tornando a dopamina e serotonina, sono anche prodotte in reazione "ai fatti della vita", se fumi, aumenti la dopamina, se sei felice pure, l'amore aumenta la dopamina e chissà quanti altri neurotrasmettitori, quello buono però, il farsi un regalo, un'emozione positiva...e chi non ne ha bisogno, l'essere umano è fatto così, l'avere degli interessi, affetti...io cosa ho? Sono ipersensibile e bipolare, vuol dire che ho una certa ciclicità di un alto ed in basso in un anno ed i gruppi dei bipolari mi hanno detto che sono fortunata, ci sono quelli che sono a cicli rapidi. Però c'è ancora una cosa che non so: eventi scatenanti sono anche inquietudini che mi vengono dall'esterno, per cui secondo me, e vale per tutti, è fondamentale mettersi a posto la vita, troncare relazioni tossiche, farsi rispettare, avere i propri spazi. Io con Diego ho chiuso, sono più serena, più di qualche volta mia mamma mi ha detto che secondo lei lui era stato un fattore scatenante delle mie crisi...ma poi era tutta "malattia" secondo i medici. Forse il fatto di non riuscire a giostrarsi in queste cose della vita è un po' patologico, poi ti capitano certe cose e tu vai in tilt: non dormi più vai in ipereccitazione, fino dicono al delirio-ma non è proprio così, si va all'associazione erronea tra gli stimoli reali, secondo i proprio sogni e desideri, secondo le proprie paure...dipende dalla crisi. Io che gli ultimi anni non ho sopportato è stato il dubbio, sull'identità di JP ed il desiderio che si trattasse di lui...comunque sì, si trattava d'amore, il senso ultimo della vita. Non si va in crisi per stupidaggini. Io sentivo per lui una fortissima attrazione, e l'insicurezza profonda sulla sua identità, per cui il mio cuore era in conflitto...per questo sono riusciti con gli psicofarmaci a farmi "dimenticare", "pentire" di quello che avevo fatto in ipertimia...facevo tante spese, per me e per lui, gli avrei dato il mondo pur di avere una conferma concreta e normale, come tutti fanno: una chat, una videochat...fino al collasso psico emotivo...dai dai che queste cose non succedono più...io so che è lui, sia mai che un giorno abbia pietà di me, innamorata. Almeno posso scrivergli su due canali: e-mail, pinterest chat, lui in risposta seleziona pin, che parlano di me, di lui, di noi...poi ogni tanto interviene e mi mette su della musica (quando sono tornata dall'ospedale), se sa che sono spaventata dal lavoro mi impedisce di ascoltare musica, incoraggiandomi ed istigandomi a tenere duro, mi ha persino chiuso la finestra di pinterest quando sono andata a PD, poi ogni tanto comunichiamo con le icone-è sempre un gioco dolcissimo, e non è spesso un gioco, adesso quassù c'è il puntino nero che io interpreto con "sono qui"...come posso non amarlo? Ero innamorata da prima ancora iniziassimo ad interagire. Ah, qualcosa mi sfugge...fumo...sì quando pensavo di averlo cancellato dalla mia vita, capitava che lo ritirassi in ballo...e lì frenare non era più possibile

per me...forse nemmeno per lui. Lo amo. Ma quale sindrome rara avrà lui per comportarsi così...è imperscrutabile per me, non siamo due persone normali, questo è certo, lo amo, forse è l'unico uomo sulla faccia della terra per me...e anche dagli altri pianeti! Secondo me, quando ci saremo conosciuti abbastanza, da parte sua potrebbe esserci un approccio più diretto: sindrome o non sindrome. E' da forse un paio di mesi che ho fatto con lui il mio "patto di fiducia" che gli ho riconosciuto la sua identità, nonostante queste relazioni indirette, ed andiamo serenamente d'amore e d'accordo, io specialmente sono serena. Faremo il nostro percorso, alla fine del quale spero di poterlo abbracciare e tra le sue braccia scomparire. Guardarlo negli occhi e poi sorridere, accarezzargli il viso ed i capelli...studiarlo con amore, per imprimere i suoi lineamenti nella mia mente, e nel mio essere intero.

2022-09-21 12:31:03

piccole conquiste

ieri ho preso due antidolorifici, oggi ancora nessuno. Se posso non prenderli non li prenderò. Piccola grande conquista sono andata in bagno da sola-a letto nella padella sanitaria...ovvio che poi dopo ho chiamato mamma a portarla via, ma almeno fino a qui mi sono arrangiata, più di così è impossibile. Adesso per un paio di giorni sono tranquilla perchè mangio poco e non mi muovo. Che sollievo! Ce l'ho fatta! E' arrivata pure la spazzola per capelli. Oggi dovrebbero arrivare brocca, catino e una manopola di spugna. Tra poco si pranza, poi pisolino. Chissà che garmin risponda, diamogli un po' di tempo

2022-09-21 16:10:08

punto della situazione

A Garmin mando l'etichetta che mi hanno mandato corretta e barrata dove si deve, in modo che le due versioni siano leggibili, poi ho visto che l'indirizzo dove ritirare, il mio, lo metto sul sito del corriere, con la ragione sociale di Garmin, questo è importante. Paolo deve stampare le due pagine che gli ho inviato e prendere una busta da me, anzi prima prendere la busta così poi l'etichetta la stampa delle dimensioni giuste o almeno di quelle che siano in grado di piegarsi sulla busta. Il corriere poi dovrebbe avere tutto. No no, si stampa A4 e si piega, ci sono in calce i commenti supplementari, anzichè barrare le cose, tanto non sono indirizzo del destinatario e l'orologio nero è l'altro che comprai assieme a quello rosa, pensando a JP (ero in piena crisi). Questa questione l'abbiamo risolta ci vorrebbe una busta a bolle A4, ma poi il corriere ha i suoi sacchettini.

Conquista: non ho ancora preso antidolorifici da ieri sera, il che è una cosa bella, anche perchè danno sedazione generale.

Domani si va all'ospedale alla medicazione.

Devo vedere bene quando prenotare il corriere, perchè Paolo deve essere qui per forza. Anzi la busta A4 a bolle potrebbe andarla a prendere dal tabaccaio suo amico in viale Venezia, gliene faccio prendere due o tre per averle in casa.

Mamma non è ancora tornata, e la sua puntata è iniziata da 5 minuti...è a comperare ortaggi per l'orto con Paolo.

Io, io, sempre qui da sola. Sono un po' non so che dire...scambierei due parole...

SEPTEMBER 22, THURSDAY

2022-09-22 05:15:00

lettera al Dr. Zonta

Caro Dr. Zonta,

Stamattina mi sono svegliata che mi veniva da piangere, mi sento senza risorse per affrontare la mia situazione.

Come è stato informato, circa una settimana fa (la mia settimana di lavoro conclusiva) nel tardo pomeriggio di lunedì, sulle scale della stazione mi sono fatta una frattura scomposta della caviglia, il dolore era talmente forte che ho chiamato subito il 118, perchè non riuscivo a muovermi. Mi hanno portata in pronto soccorso, quindi ricoverata ed operata il secondo giorno, dopo un giorno mandata a casa. Tachipirina 1000mg 3 volte al giorno o mi veniva dal dolore una tachicardia che cercavo di controllare con en. Ieri è stato il mio primo giorno senza antidolorifici ad una settimana circa dall'intervento. Mi ci sono voluti dei giorni per organizzarmi un po' la vita allettata perchè non è cosa saggia arrischiarsi di andare in bagno in carrozzina, per i bisogni principali, ho bisogno di essere aiutata e non posso contare sempre su mio fratello, e sulle forze che non ho. Ho provato, perchè disorganizzata 2 volte ad andare in bagno ed ho detto "mai più". Sono riuscita con l'aiuto di mia mamma anche a fare una buona igiene personale la mattina e a lavarmi i denti anche la sera. Ai bisogni fisiologici ci penso da sola, pannolini e padella, che poi mamma provvede a portare via. Ho un tavolino da letto che avevo comprato una volta per papà. Non posso contare sulla gamba destra. Stamattina ho la medicazione all'ospedale e sono terrorizzata di muovermi.

Tutto è successo quel fatidico primo giorno di lavoro, dove la mattina, dopo un'ora e 40 di valutazione delle mie performance le scrissi che sarei passata dal latuda 128 al 74, voglia o non voglia. Adesso devo dire che 128 non è buono né per guidare né per camminare parecchio. Ero con i riflessi rallentati, stanca come al solito dopo una giornata di lavoro. Non le dico questo per incolparla delle mie disgrazie ma per farle capire che se le chiedo qualcosa tipo una riduzione, non lo faccio per capriccio. Io gliela avevo chiesta, perchè sentivo di non poterne più, di essere al limite, una settimana prima di quella dei laboratori, circa.

Stamattina le chiedo di passare al 37, qualcosa ho a casa, e di farmi una ricetta. Non è presunzione, ho imparato molto da lei, se mi permetto di farle una simile richiesta. Glielo chiedo stamattina e non glielo ho chiesto giorni fa, perchè mi sento al limite della ragionevole sofferenza e non posso certo venire in visita.

Mio fratello continua a dirmi che mi vede peggio di tempo fa, certo l'umore è sceso a picco, vuoi perchè è così, vuoi perchè è la situazione che per forza di cose devo affrontare. Continua a dirmi "hai preso il latuda?" Sì gli dico, ma poi poverino che ci capisce lui? Ieri l'ho preso con calma e gli ho spiegato che ci sono sostanze che si chiamano neurotrasmettitori nel cervello, 2 molto importanti sono la dopamina e la serotonina, che il latuda va "a bloccare" (questo è scritto nel foglietto illustrativo). La dopamina è quella che dà piacevolezza alla vita, e viene da stimoli interni ed esterni (fumarsi una sigaretta, un buon pasto, la gioia del vivere) la serotonina è simile, però un po' diversa e fa in modo di regolare l'umore perchè non si vada in depressione. Per me tutte queste cose sono oramai triviali, ma per lui sono novità assolute e cercherò di spiegargli sempre da un punto di vista un po' scientifico le cose, così si orienta anche lui, che si preoccupa molto, e va in crisi quando mi

vede in faccia che divento “meno bella”: siamo lo specchio del nostro essere interiore/del nostro cervello.

La prego di darmi una risposta, che auspico positiva, in quanto il mio non è capriccio ma realtà di fatto. Non potrò muovermi per almeno altre 3 settimane.

La ringrazio, attendo con ansia e le auguro una buona giornata. Barbara PS: 4 esperimenti sono rimasti lì da fare, uno, almeno, lo avevo approntato la sera di lunedì ed il professore due giorno dopo l’ha completato su mie indicazioni al cellulare, ed ha inviato il campione a Trieste.

2022-09-22 05:39:05

Caro Jean Pierre

Caro Jean Pierre,

Stamattina ho scritto allo psichiatra per un dimezzamento del latuda, e spero di cuore che mi ascolterà. Sento che il mio umore sta deprimendosi e che la forza di fare le cose scende. Oggi devo andare all’ospedale a fare la medicazione ed ho il terrore di affrontare gli spostamenti, che Dio mi aiuti.

Tu come stai? Spero tu dorma ancora come un angioletto, mon ange…Provo sempre a spostare le icone e non ti trovo.

Un abbraccio dolcissimo

Barbara

2022-09-22 05:54:12

che bel manga

ho mandato a Jean Pierre! L'ho preso dai pin. Poi lei ha gli occhiali e la frangetta, come me. Che dolce anche lui! Io non ho mai sperimentato un abbraccio così in vita mia...lo guardo incantata. Jean Pierre! Quando ache noi? Sono sempre stata trattata come un pupazzo da Diego, non c'era congiunzione di anime, lui la mia non l'ha mai capita. Sarei curiosa di sapere quanto è alto JP, per immaginale un abbaraccio...adesso cerco su chrome.

2022-09-22 06:03:44

niente notizie sull'altezza

di JP...ho trovato solo che a unicredit aveva l'ufficio al 28° piano...

2022-09-22 06:08:12

secondo me

potrebbe essere 182 cm massimo dalle foto, forse anche meno.

2022-09-22 07:43:46

strano fenomeno

col pannolone non si fa più la pipì chessò, ogni ora...la si fa in continuazione o quasi! Orrore! Come i bambini che non sono continenti....

2022-09-22 07:55:38

un giorno lo so

scriverò a Jean Pierre e lo supplicherò di parlarmi, gli spezzerò il cuore, ci proverò. L'amore fa bene anche nell'autismo, l'ho visto sul pin con le provettine piene di molecole. Sempre che soffra di autismo...o asperger che sia. Dai Barbarella fatti coraggio, è da poco che vi frequentate sul serio, porta pazienza...hai cercato in rete quanto fosse alto ma si trovano solo statistiche di top manager, lui non è mica il primo che passa...neanche io se è per quello, anche se non sono una persona di successo di quel genere. Nel mio piccolo lo sono, con tutti i gradi di libertà che ho professionali. Ma quando sentirò che arriverà il momento lo farò, lo amo troppo. Avrò bisogno di sempre di più, e sarà così anche per lui, se mi ama. Non so quando sarà quel giorno, ma so che quel giorno arriverà, non è possibile che non arrivi. Sarà quel giorno che mi scoppierà il cuore, e tutto strariperà fuori, sulla tastiera del pc

2022-09-22 08:09:43

ci siamo accarezzati

con un'icona! Lui l'ha voluto mentre io lo cercavo disperatamente. Oh come mi si è riempito il cuore! Cavolo se lo amo!

2022-09-22 12:23:49

ce l'ho fatta

non brillantemente sul finale di scendere dalla macchina ma per il resto ok, sostenuta da mio fratello. Adesso fino al 3 ottobre dal letto non mi muovo più. Per fortuna. Il 3 ottobre mi tolgono i ferri, li ho visti. Ho chiesto se devo dimenticare la montagna, e mi hanno detto dipende da che montagna camminare sì, arrampicata no. Certo che questo si vedrà dopo la visita ortopedica e le radiografie, il 20 ottobre. Arrampicata non ne faccio, ma per certe mete una certa dose di arrampicata c'è, tipo cima d'Asta. La terrò nel cuore alla peggio. Sennò farò solo itinerari con sentieri non accidentati...colline...

Il Dr. Zonta non mi ha ancora risposto, l'ho sollecitato, spero lo farà. Potrebbe anche non farlo, ma mi sembra strano, almeno un'opinione sarebbe doverosa. Temo che quando fa così non sia d'accordo. Staremo a vedere.

Mamma sta preparando una pasta al ragù. Fa molto più frescolino di ieri, ho dovuto mettere le maniche lunghe. Poi al solito si farà il pisolino e quando Paolo nel pomeriggio avrà stampato per Garmin, prendo appuntamento col corriere un giorno che Paolo è a casa. Il rosone per la pucci di mamma non andava bene, ma è riuscita a ricavarci il pezzo che le mancava per il suo, per cui l'acquisto non è stato invano e nemmeno devo rispedire indietro la cosa. Che sollievo, anche questo un piccolo sollievo. Va in escandescenza quando sbaglio il colpo, tipico della mia famiglia con me.

Un po' malinconica, aspetto il pranzo, ho chiamato Paolo e gli ho chiesto di mettermi il peperoncino, sbotta sempre un po'. Mi dice che parlo tanto, ho fatto due parole con lui all'ospedale, in realtà come gli ho detto ha tanto bisogno di parlare lui.

2022-09-22 15:39:23

aggiornamento

sono andata in bagno da sola, pulita e cambiata. Poi è arrivata mamma in aiuto. Ho osato chiamare Paolo per le mele nel mio frigo ed i reggiseni nell'ingresso e mi ha fatto urlacci a più non posso...ed io che gli ho pure detto che se prendevo qualche soldino dall'assicurazione infortuni lo avrei pagato per i suoi servizi...è scorbutico quando non c'è Beatrice, con queste due invalide da accudire ed aiutare. Non si fa così però. Cerco di chiedergli meno che posso e questo è il risultato...e poi mi dice latuda latuda! Ha stampato almeno la mail di Garmin da allegare all'orologio. Ce la faremo a mandarlo in assistenza, se fosse per loro ci sarebbero lamenti e nessuna soluzione. Vabbè, sono un po' sonnolenta? Forse no, solo avvilita. Il Dr. Zonta non risponde, il che mi avvilisce pure. Mi sono guardata sullo specchietto della macchina stamattina ed ho una faccia da latuda, sbattuta, e coi lineameti paralizzati, non bella e vitale, ha ragione mio fratello a lamentarsi. Ma lui tornerebbe indientro nel passato recente, e darebbe più latuda, nel tentativo di tornare indietro nel tempo, non con criterio scientifico basato su un innalzamento dell'umore.

Ho chiamato il CSM e mi dicono che il Dr. Zonta oggi è a casa, ma che domani dovrebbe esserci e che mi risponderà sicuramente. Mi sento sollevata.

Io passo il tempo a scrivere, e a fare pipì, ovviamente a bare acqua, perchè il litio fa sete, e viene eliminato a livello renale. Cerco di bere meno che posso, per ovvi motivi.

Potrei leggere, adesso non aspetto più nessuna e-mail. Finire quel libro sui sensibili sul kindle reader del mac, sì, lo farò, così do tregua anche a JP coi pin.

2022-09-22 15:57:44

ho chiamato Bea

per dirle che Paolo quando c'è lei è angelicato e gentile, quando lei non c'è diventa scorbutico, ma di non dirglielo. Le ho detto che è stata l'unica che sul letto domenica sera mi ha dato un bacio in fronte e mi ha detto "ti voglio bene"...

2022-09-22 16:12:39

nota sulla affidabilità degli "ipersensibili"

gli ipersensibili difficilmente compiono atti impulsivi, perché una delle caratteristiche base dell’ipersensibilità è la cautela insieme alla grande consapevolezza delle conseguenze delle proprie azioni.

Travaini, Nicoletta . Il dono delle persone sensibili: Guida pratica per fare dell'ipersensibilità il nostro centro di equilibrio (Italian Edition) (pp.41-42). Red!. Edizione del Kindle.

2022-09-22 16:36:00

sofferenze negli ipersensibili

Soffrendo moltissimo, piangendo e disperandosi oppure tenendosi tutto dentro, ma uscendone in ogni caso persone migliori e più consapevoli, perché in grado di attraversare quell'esperienza con la disposizione squisitamente sensibile a imparare e crescere.

Travaini, Nicoletta . Il dono delle persone sensibili: Guida pratica per fare dell'ipersensibilità il nostro centro di equilibrio (Italian Edition) (p.55). Red!. Edizione del Kindle.

2022-09-22 16:57:08

empatia e neuroni specchio

quando si prova un'emozione stimola nell'osservatore le medesime aree del cervello che si attivano quando egli stesso prova quell'emozione. Facciamola semplice: vedo una persona piangere, mi viene da piangere; vedo una persona indignarsi per un'ingiustizia, mi arrabbio; vedo un bimbo ridere, mi viene da sorridere. È stato il neuroscienziato italiano Giacomo Rizzolatti a fare questa scoperta, individuando nei neuroni specchio i responsabili di questa capacità. La risonanza magnetica funzionale (fMRI, Functional Magnetic Resonance Imaging) e le prove di neuroimaging attualmente usate nella ricerca scientifica hanno individuato una regione specifica del nostro cervello che presiede a questo fenomeno: i neuroni specchio dell'insula anteriore, che si attivano esattamente in egual misura sia per esperienza diretta (se io provo un'emozione) sia per esperienza indiretta (se vedo un'altra persona provare quell'emozione). Mi basta vedere un sopracciglio alzato, una smorfia impercettibile per capire un mucchio di cose. La persona interessata magari non si accorge nemmeno di aver dato così tanti segnali, ma io li capto tutti. Questo sistema neuronale è quello che ci permette di apprendere un comportamento solo osservandolo e di riuscire a percepire i vissuti delle altre persone interagendo con loro. Secondo Rizzolatti questi neuroni specchio sono alla base della nostra intelligenza sociale e della nostra empatia. Ma c'è di più. È il maggiore o minore funzionamento del meccanismo specchio di questi neuroni che determina la maggiore o minore capacità empatica e sembra che l'empatia abbia una base neurofisiologica. Possiamo ipotizzare che nelle PAS, le quali hanno dimostrato un'attivazione superiore alla media in queste aree cerebrali, i neuroni specchio funzionino a un livello più alto? È solo un'ipotesi, ma sarebbe interessante da approfondire con ricerche incrociate. Di certo, dice Rizzolatti "La scarsa empatia deriva da un meccanismo specchio non pienamente funzionante, ma questo cattivo funzionamento può anche derivare da un'eccessiva concentrazione su di sé, che nel linguaggio psicologico definiamo "narcisismo". In queste persone in cui questa tendenza è più marcata – sono forse le persone altamente sensibili? – il secondo passaggio, per nulla scontato, sarà gestire questa dote perché resti una risorsa e non diventi un'arma a doppio taglio. È inutile dire che l'empatia è una cosa buona…non c'è niente di buono nel sentire tutto!

In effetti, lo studio si aggiunge a una precedente ricerca che suggeriva l'esistenza di un lato oscuro dell'intelligenza emotiva: uno studio pubblicato nel 2002 aveva infatti indicato che le persone emotivamente più sensibili potrebbero essere particolarmente suscettibili a sentimenti di esaurimento e ansia.

(nota mia: per questo con Diego ero sempre tesa)

Tutti noi consumiamo una quantità abnorme di energia psichica nel comprendere gli altri, analizzare i nessi causa-effetto nei comportamenti, anticipare i rischi delle situazioni, riflettere sulle conseguenze del nostro agire. dimentichiamo che il nostro organismo ha una quantità limitata di risorse energetiche, così come ogni altro sistema. Ci ricordiamo di ricaricare il cellulare ogni giorno, giusto? Sappiamo che ha una batteria che si esaurisce con l'uso. Perché allora ci dimentichiamo di fare lo stesso con noi stessi? Se dobbiamo prestare attenzione a ogni piccola sfumatura emotiva dell'ambiente ci resterà poca energia per il resto e alla fine della giornata saremo esausti. Diversi tipi di empatia In psicologia si parla di: empatia cognitiva, legata alla comprensione concettuale degli stati mentali degli altri; empatia affettiva, ossia la capacità di condividere condividere o "attivare" al proprio interno lo stato d'animo altrui; cura empatica, ossia il sentimento di sollecitudine verso chi è in uno stato di sofferenza, che porta ad agire per alleviarne il disagio. Sono tre competenze molto diverse, gestite anche da circuiti neuropsicologici diversi. E se molte persone possiedono la prima (posso immaginare come ti senti), molte meno possiedono la seconda (mi immedesimo e sento quello che senti tu) e ancora meno la terza (capisco, sento e agisco per alleviare il tuo dolore). Retorica la domanda di dove ci collochiamo noi ipersensibili.

Empatia e dolore Alcuni studi recenti confermano che l'empatia e la percezione del dolore sono gestiti dagli stessi circuiti neuronali. Cosa significa in parole semplici? Che vedere una persona che soffre, ci fa sentire dolore in prima persona. I circuiti cerebrali che regolano l'empatia nei confronti del dolore altrui sono parzialmente sovrapposti a quelli che modulano la sensibilità al dolore provato in prima persona. Tanto che se riduciamo la percezione del dolore, si riduce anche la capacità empatica di percepire il dolore dell'altro.

Ma c'è un altro ruolo dell'empatia verso il dolore. Proprio perché c'è una sovrapposizione seppur parziale degli stessi meccanismi neurologici, creare un contatto fisico empatico con una persona che sta soffrendo sembra funzionare come antidolorifico. Quando sto male mi basta che mio marito stia lì con me, senza dire nulla, magari che mi abbracci e mi sento meglio. Sfiorare, toccare, carezzare e abbracciare una persona che ha un dolore fisico o psichico, anche senza parlare, comunica empatia e funziona da antidolorifico riducendo la percezione del dolore in chi sta soffrendo e lo allevia fino a farlo scomparire.

In questo studio pubblicato su "Nature Scientific Reports", addirittura viene detto che più empatico è il partner, più forte sarà l'effetto analgesico, e maggiore la sincronizzazione tra i due soggetti quando sono in contatto. Quante volte ci siamo sentiti dire: "Dopo aver parlato con te sto meglio!" o anche "Solo a vederti mi dai energia!". Ecco un altro dono degli ipersensibili: facciamo bene! Ok, care "personcine" altamente sensibili: è un dono prezioso e come tale va amministrato con cura.

Alt! Facciamo un bel respiro e riflettiamo. Diventare interi e prendere sempre più consapevolezza di cosa è l'ipersensibilità e di come questa caratteristica vive dentro di noi ha lo scopo di portarci a essere sempre più aperti, solidi e capaci di prenderci cura e responsabilità della nostra vita.

A mio parere, questi aspetti "ombra" dell'ipersensibilità non sono stati finora sufficientemente trattati, perché si è dato più spazio alla tendenza delle PAS a sentirsi incomprese e isolate: tuttavia ritengo sia corretto considerarli, esserne consapevoli e, nel

caso ci riguardino anche solo in parte, lavorare per smussarli. Sappiamo che non è facile, è una pratica costante di osservazione, di "limatura" degli eccessi e di ricentratura di sé. Ma giorno dopo giorno ci accorgiamo che il risultato vale l'impegno.

Così come esiste una pelle fisica, esiste anche una pelle psichica. Lavorare sui confini significa rinforzare la nostra pelle psichica, la pelle della nostra sensibilità. Mettere dei limiti non vuol dire snaturare la nostra alta sensibilità o diventare duri, ma diventare saggiamente selettivi su ciò che vogliamo far entrare e ciò che dobbiamo invece lasciar fuori.

Tutti questi aspetti si fondano su tre pilastri, che dovrai rinforzare: la tua autostima come individuo, il tuo valore, indipendentemente da ciò che fai, e il fatto di avere diritto alla felicità e al successo; il tuo valore come persona altamente sensibile; la tua assertività, cioè la capacità di portare avanti le tue scelte e dire i tuoi sì e i tuoi no.

È necessario fare contenimento alle emozioni quando diventano dilaganti, fuori controllo, eccessivamente intense, quando ci soverchiano, quando invece di guidarci ne siamo completamente in balìa. È necessario fare contenimento alle sensazioni, quando captano così prepotentemente la nostra attenzione tale da distrarci dalle nostre azioni. È necessario fare contenimento ai pensieri, quando diventano ricorsivi, rimuginanti e sequestrano la nostra lucidità impedendoci di avere dei comportamenti appropriati. contenimento.

Ricordiamo che contenere significa anche evitare di superare un limite pericoloso o dannoso per noi.

No significa solamente: "Grazie per aver pensato a me, ma ciò che mi chiedi non va bene per me". Sì significa: "Grazie, quello che mi chiedi va bene per me"

"No" – così come "sì" – e "non voglio" – così come "voglio" – sono semplicemente espressioni verbali di uno dei principali bisogni dell'essere umano: il bisogno di essere autonomo, affermativo, di proteggere i propri diritti e saperli sostenere.

Ricordiamo le parole della Satir: dire no significa soltanto che ciò che ti viene proposto non rientra nelle tue opzioni al momento o va contro i tuoi bisogni. Puoi imparare a esprimere un no-positivo e a proporre delle alternative.

La paura dei conflitti Affrontare un confronto, una discussione, uno scontro o un litigio è un altro dei temibili mostri degli ipersensibili. Molti di noi hanno affinato tecniche di evitamento, per mimetizzarsi, nascondersi e scappare da situazioni "elettriche" che possono esplodere.

più utile e protettivo per noi PAS rispondere: o Il tuo modo di parlarmi mi agita molto, vorrei discuterne quando siamo entrambi più tranquilli.

decidi. L'importante è che tu trovi un comportamento assertivo che ti faccia stare bene, che sia in sintonia col tuo essere e che non ti imponga di snaturarti.

Cosa avrei fatto o detto se non fossi così sensibile? Fallo ora. Scrivi la tua verità, con precisione e nei dettagli e descrivi ciò che avresti voluto ma non ti sei permesso. Non colpevolizzarti perché non l'hai fatto prima e sii costruttivo. Per il cervello fare o immaginare sono la stessa cosa, attivano le stesse aree cerebrali. Quindi prenditi un po' di tempo per visualizzare nei minimi dettagli una nuova scena con i medesimi attori ma in cui tu ti

comporti nel modo che senti buono per te. E ricorda: più sei preciso e più stai insegnando al cervello una nuova alternativa di comportamento, anche se non l'hai ancora messa in pratica.

Travaini, Nicoletta . Il dono delle persone sensibili: Guida pratica per fare dell'ipersensibilità il nostro centro di equilibrio (Italian Edition) (pp.64-65). Red!. Edizione del Kindle.

JP è una persona altamente sensibile, ne sono sicura, come lo sono io
2022-09-22 20:17:00

ipersensibili e gioia, e tristezza e malinconia e rabbia

Ipersensibili e gioia La gioia produce un'esplosione di sostanze benefiche: serotonina, endorfine, dopamina e ossitocina, sostanze utili al nostro corpo, benefiche per il sistema immunitario e per la nostra salute in generale, e utili anche a livello psicologico perché perché nutrono l'autostima e rafforzano l'identità e le relazioni. Ma la gioia per noi PAS è croce e delizia. La desideriamo, la bramiamo, la inseguiamo e quando l'abbiamo raggiunta spesso siamo troppo attivati e agitati per godercela e facilmente diventa un'altra esperienza difficile da gestire. Spesso capita che un ipersensibile quando è felice non riesca a dormire bene la notte, si distragga, anche con il rischio di fare piccoli incidenti, o si dimentichi di mangiare e di bere, ed è possibile che tra le sensazioni piacevoli percepisca anche una sottile ansia e inquietudine. Tutto questo dipende dal fatto che il nostro sistema nervoso altamente sensibile è di norma già al limite della soglia di attivazione media delle altre persone e aggiungendovi un'emozione, pur piacevole, è facile superare l'asticella ed essere invasi da un senso di sopraffazione.

Anche la Medicina Tradizionale Cinese lo afferma: l'eccesso, di ogni cosa, anche se si tratta di un'emozione piacevole come la gioia, può provocare squilibri nel sistema. D'altro canto, l'inquietudine, che può accompagnare la gioia nelle PAS, può dipendere dalla convinzione di non meritarsela o ancora dal tentativo di trattenerla il più possibile, cosa però che non fa altro che aumentare l'ansia, visto che ogni emozione per definizione è momentanea e fugace.

Ipersensibili e tristezza Diciamo la verità: a noi ipersensibili la tristezza piace. Tendiamo ad associare la tristezza con l'essere riflessivi, introversi, profondi. Sì, d'accordo, molti artisti la pensano in questo modo e infatti molti di loro sono stati e sono degli HSP. Ma questa convinzione non è del tutto vera. La tristezza è un'emozione di base che ha effetti fisici e psichici sul nostro organismo. La tristezza determina la produzione di alcuni neurotrasmettitori specifici che vanno anche a modificare i nostri ormoni, creando un cambiamento nell'ambiente interiore. La tristezza ha lo scopo di mandarciin autoprotezione, di farci fermare e ci invita a ritirare le energie, perché c'è qualche cosa che deve essere elaborato e digerito a livello emozionale. Ma se non limitiamo la nostra tendenza ad abbandonarci a questa emozione, rischiamo di sprofondarci dentro e, alla lunga, di cadere in un vero e proprio ritiro neurovegetativo, fino all'isolamento sociale e in casi estremi alla depressione.

Un discorso a parte va fatto per la malinconia, che è composta da tristezza e gioia, da cui a volte ci facciamo coccolare quando andiamo a ricordare momenti piacevoli ormai passati. E questo rimanda a quel nostro approccio romantico alle cose che come PAS prediligiamo.

Ma anche questo stato d'animo, se non sfocia in qualcosa di costruttivo o in un'azione creativa, deve essere contenuto rinforzando la nostra capacità di mettere limiti.

Ipersensibili e rabbia La rabbia, emozione spesso vietata, repressa o disapprovata, possiede invece tante funzioni, tra cui le più importanti sono quelle di farci reagire di fronte a una minaccia o a un'ingiustizia. A livello psicologico la rabbia, quando vissuta in modo intenso, sequestra letteralmente una quantità di energia che generalmente utilizzeremmo per altre funzioni, come per esempio il ragionamento, il problem solving, il comportamento sociale e l'attenzione. Molti dei problemi della società attuale sono dovuti a una cattiva percezione e gestione della rabbia. La rabbia è una delle emozioni più complesse da gestire per una PAS: o la temiamo e facciamo il possibile (e anche l'impossibile) per evitarla, usando come unica strategia la fuga e l'evitamento di tutte le situazioni anche lontanamente conflittuali oppure, come degli esserini spaventati, reagiamo in modo eccessivo a qualsiasi minaccia, costretti inconsciamente all'attacco dalla paura di essere schiacciati • o ancora, succede che il nostro sistema vada in tilt mandandoci in freezing: uno stato di congelamento mentale e comportamentale che ci blocca di fronte alle espressioni aggressive nostre o altrui. Un po' come fanno gli animali che si paralizzano fingendosi morti di fronte a una minaccia estrema. Quando subisco un torto spesso non so reagire, mi chiudo, ammutolisco, ma dentro mi sento esplodere. Ed è inutile forzarmi a rispondere o a tener testa all'altra persona: questo mi manda solo di più nel panico. Tutte queste tre modalità, se sono rigide e assolute, portano solo a frustrazione e ulteriore rabbia. Quindi dobbiamo imparare ad adottare soluzioni flessibili e creative che proteggano la nostra sensibilità e risparmino energie preziose.

Ipersensibili e paura Anche la paura è un'emozione fondamentale di cui la natura ci ha dotato con lo scopo di proteggerci, facendoci riconoscere cosa è pericoloso per noi sia dal punto di vista fisico sia dal punto di vista psicologico. È la paura che ci mette in salvo se stiamo facendo una passeggiata in un bosco e ci sorprende un forte temporale. È sempre la paura che ci fa sentire a disagio e ci tiene allerta se camminiamo soli in una strada buia di notte. Quando la paura viene però scatenata da situazioni non pericolose allora comincia a diventare un problema. Troppo spesso noi altamente sensibili usiamo la paura come unica bussola per decidere se affrontare una certa situazione oppure no: abbiamo accumulato spesso esperienze negative o difficili in passato e ormai usiamo questa chiave di lettura e la applichiamo indistintamente a ogni nuova esperienza. La paura non è la realtà, ma è una reazione emotiva a una certa interpretazione della realtà. La paura è un'emozione come tutte le altre, che viene neutralizzata e "addomesticata" se presa quotidianamente come una medicina omeopatica. È una sorta di vaccino: dobbiamo abituarci a fare ogni giorno qualche cosa che ci spaventa in modo da allenarci. La paura è un'altra emozione che, se provata per molto tempo, può intossicare il nostro organismo e andare a intaccare il sistema immunitario perché produce cortisolo, una sostanza detta "ormone dello stress" che alla lunga abbassa le difese immunitarie aprendo le porte a virus, a malattie autoimmuni e patologie dovute allo stress.

Ipersensibili e disgusto Molto spesso crediamo di non essere all'altezza di una situazione quando invece è probabile che non ci proteggiamo abbastanza o ci forziamo a stare in ambienti o relazioni nocive per il nostro modo di essere e per il nostro sistema nervoso. Se

siamo altamente sensibili, ma non consapevoli di esserlo, ci siamo costantemente giudicati inadatti e abbiamo probabilmente sviluppato disgusto verso noi stessi, a causa del nostro sentirci diversi dalla maggior parte delle persone e a disagio in molte situazioni. Abbiamo erroneamente diretto il disgusto all'interno, verso il nostro modo di essere, invece che all'esterno, verso le situazioni dannose. Dobbiamo rivolgere questo strumento, che è il disgusto, dall'interno, dove l'abbiamo posizionato, verso l'esterno, diventando costruttivamente selettivi rispetto a chi e che cosa vogliamo nella nostra vita.

Ipersensibili e sorpresa Abbiamo un rapporto ambivalente con questa emozione. La nostra soglia di attivazione agli stimoli sensoriali è più bassa della media e la nostra attenzione sempre aperta a recepire tutto ciò che si presenta nell'ambiente, interno o esterno che sia. Essere consapevoli della nostra "soglia di sorpresa" può essere utile a vivere meglio il quotidiano, anche per chi ci sta accanto. Allo stesso modo abbassare il nostro livello di attivazione con le tecniche adatte può far si che diventiamo più forti di fronte agli stimoli improvvisi.

Emozioni dicendo al nostro cervello che non c'è niente di buono oggi. Tutto questo naturalmente crea un circolo vizioso, che tecnicamente si chiama sistema a feed-back retroattivo, che fa in modo che questa situazione biochimica e cognitiva si autoalimenti e permanga nel tempo, se non interveniamo con intenzione e consapevolezza a cambiare le cose. Quando pensiamo, stiamo dando un comando al nostro cervello. C'è un interessante potenziale del nostro cervello che ci viene in aiuto: per il cervello, immaginare o vivere una situazione realmente non fa molta differenza. Se immaginiamo di stare sulla nostra spiaggia preferita e visualizziamo con cura i dettagli visivi, uditivi, immaginando anche le sensazioni fisiche di contatto con la sabbia, il vento, il sole, il mare, si attivano le stesse aree cerebrali che si attiverebbero se fossimo realmente su quella spiaggia.

(JP con i suoi pin mi cura già da un po' di tempo)

Muscoli della bocca attivi all'insù = messaggio al cervello indipendente dalla presenza di gioia. Se manteniamo questa espressione facciale per qualche minuto, come se si trattasse di ginnastica, il cervello secernerà serotonina ed endorfine, decodificando il messaggio che arriva dai recettori sui muscoli del viso, indipendentemente dall'emozione provata o no. Inoltre, in seguito alla liberazione di queste sostanze, effettivamente ci sarà una modificazione della chimica del nostro corpo, che influirà positivamente sul nostro stato mentale. Magia? Miracolo? No, è solo la grande saggezza del nostro corpo che dobbiamo imparare a conoscere e ad amministrare per il nostro benessere.

Per abbassare il cortisolo, ormone dello stress è utile l'ossitocina L'ossitocina, definito ormone dell'intimità e dell'appagamento, è prodotto in relazioni intime strette (maternità-paternità, amore, amicizia profonda, sessualità). Viene rilasciata in surplus durante l'orgasmo sessuale, ma anche con contatti solamente tattili, come durante un massaggio rilassante (fatto dal partner, ma anche da un massaggiatore professionale), accarezzando o essendo accarezzati da qualcuno, coccolando il nostro animale domestico. Addirittura è stato precisamente misurato che basta un abbraccio di 20 secondi per generare una scarica di ossitocina che ci fa subito sentire bene. Sono certa che sappiamo tutti di che sensazione si tratta perché l'abbiamo provata.

I social (facebook, whatsapp, instagram, snapchat…) hanno un fascino particolare sugli ipersensibili. Frequentarli, un po' per tutti e anche per noi HSP, permette di avere la sensazione di essere in compagnia pur essendo da soli. E permettono anche quella particolare possibilità di "guardare dalla finestra" senza esporsi completamente. Fin qui tutto bene: un uso consapevole e limitato di questi strumenti può essere un valido passatempo. Ho tuttavia riscontrato in diversi pazienti che, prima o poi, scelgono di disconnettersi e di uscire, temporaneamente o definitivamente, da uno o da tutti i social.

Alcol. In generale, per tutte le persone, l'alcol incide, in maniera più o meno evidente, sugli organi di senso, restringe il campo visivo, disturba la visione binoculare, diminuisce la capacità di valutare correttamente i suoni e compromette la capacità di giudizio. Se applichiamo tutti questi processi a un sistema neurologico ipersensibile, ecco che può esserci la ricetta per un disastro.

Alcuni studi parlano di ipersensibilità alla caffeina: nella mia esperienza clinica ho riscontrato una certa variabilità in merito. Di certo viene consigliato di non assumere caffeina dopo il tardo pomeriggio per aiutare l'organismo a prepararsi al riposo serale.

Di sicuro, noi PAS dobbiamo avere un'attenzione in più nell'assumere farmaci e sostanze che hanno un'azione sul sistema nervoso, psicoattive o calmanti che siano: naturalmente vanno assunte sempre sotto controllo medico,

Travaini, Nicoletta . Il dono delle persone sensibili: Guida pratica per fare dell'ipersensibilità il nostro centro di equilibrio (Italian Edition) (p.103). Red!. Edizione del Kindle.

SEPTEMBER 23, FRIDAY

2022-09-23 05:26:28

buona notte

solo che è sempre un po' un trauma risvegliarsi in queste condizioni. Spero oggi il Dr. Zonta mi risponda e soprattutto mi accontenti col 37, che è un buon compromesso, per poi aspirare al 18.5, e farsi tornare il sorriso. Faccio in tempo a guarire prima che questo sogno si realizzi. Purtroppo ho bagnato un po' anche il lenzuolo, se ci sarà bisogno pagherò io la rifoderatura del materasso che è praticamente nuovo, questo nonostante il telino e tutte le precauzioni. Se ne riparlererà in primavera. Penso andrò avanti a leggere quel libro sui sensibili, guardando le strategie di "management" delle cose, penso che ne ho già fatta parecchia di strada. Questi sono solo ipersensibili, neanche hanno bisogno di litio per essere solo ipersensibili, sono entro un range di fluttuazioni più contenuto, ma comunque questo è utile da leggere, adesso io col litio sono un po' "come loro". Il libro è lungo, non so se sarà interessante fino alla fine.

Oggi pomeriggio Paolo va a prendere Beatrice e sono molto contenta, anche per me stessa oltre che per lui, lei è il suo raggio di sole. Vediamo se in mattinata con Paolo riusciamo a prenotare il ritiro dell'orologio con il corriere in un momento in cui lui c'è. Sono riuscita a farmi portare qui i due reggiseni nuovi autunnali che avevo ordinato questa estate, e secondo me qualcosa sono dimagrita dall'infortunio, indossando il reggiseno azzurro. Paolo ovviamente ha brontolato molto per fare l'operazione di recupero a casa mia. Mi ha portato anche le mele del nosto alberello sfigato che avevo in frigo, le assaggerò, sembrano un po' più sviluppate dell'anno scorso. Un melo antico, a polpa rossa, per niente succoso...per questo l'avevano eliminato dal mercato, dico io, e comprano queste cose solo

i patiti del biologico...adesso mi è passata questa fissa. Se compro mele compro solo le più buone, tanto i regolamenti europei sui pesticidi sono piuttosto strigenti, ed anche nel biologico si usano i pesticidi "dei nostri nonni" altrimenti va tutto rovinato. Siamo ancora indietro con la lotta biologica integrata, per esempio. Quando mi dedicavo anche a queste cose mi resi conto che non potevo contare molto sulle poche coccinelle che c'erano per gli afidi delle rose...sempre per questi piantavo l'aglio alla base delle rose, perchè le radici di queste assorbissero i principi attivi dell'aglio e diventassero repellenti agli afidi...non grandi risultati. Passavo così ai trattamenti consentiti nel biologico: esempio periodicamente trattavo gli insetti con il piretro naturale, e funzionava. Una volta mia mamma per gli afidi comprò un composto chimico, si creò un'atmosfera di morte, e mamma inconsciamente andò a tagliare tutte le rose e le buttò via...comprai molti libri su questi argomenti...avevo un roseto stupefacente, ed anche un gran da fare. Poi mi sono stufata, ma è stato interessante. Adesso propendo per rose più antiche ma più resistenti ai parassiti. Ne evevo una, comprata da ragazza al mercato, ma un paio di anni fa mamma me l'ha fatta morire per raddrizzarla. Biancolatte si chiamava, non sono riuscita a trovarne un'altra nel vivaio più rinomato che conosco, La Campanella, era l'unica rosa che avevo che non si ammalava, l'unica che non si bruciava ai raggi del sole estivi, quella che ho messo sul petto di papà prima che chiudessero la cassa da morto: tre roselline, io, mamma e Pio, le uniche di tutto il giardino. 19 Luglio 2016. Ho studiato anche le rose, e comperato libri, e letti ovviamente. Se una rosa non è profumata, per quanto bella sia, che rosa è? Chissà, forse un giorno ripristinerò il mio roseto, ma strategico.

Ho mandato a JP due estratti del libro, che ho copiato sul diario. Se trovo qualcosa di interessante non so fare a meno di passarglielo. C'è il "puntino nero", forse lui è qui con me, amore mio. Certo che ne facciamo di strada assieme. Mi sta aiutando molto , lo stimo, lo ammiro, e lo amo. Forse non si rende nemmeno conto di quanto del bene mi sta facendo, spero anche io di farne a lui. Quanta ossitocina ieri di abbraacci sui pin che mi ha mandato e gli ho rigirato! E' una persona stupenda, io non ho mai "incontrato" nessuno del genere in vita mia...forse nei miei eterni sogni, nei miei naturali bisogni. Glielo devo dire quanto è stupendo lui. Ed io...sono la sua dolce metà, bella anche io, sì credo di essere un'anima bella, un cuore raffinato, come lui.

2022-09-23 09:08:44

ancora PAS-libro finito

attività sportiva agonistica abbandonata Peccato per questa ragazza che non sapeva di essere altamente sensibile e che non è stata aiutata a gestire l'ansia da prestazione, naturale in quel contesto, finendo per autoeliminarsi da una attività in cui aveva competenze e che soprattutto le piaceva. Lo sport è un ottimo strumento di decompressione fisica e alleggerimento psicologico, a patto che sia fatto in un ambiente facilitante e non eccessivamente competitivo. A noi ipersensibili fa molto bene sentire il corpo, le sue potenzialità, allenarci per arrivare a un obiettivo, fidarci delle nostre sensazioni e usarle per sentire il nostro potere, la nostra efficacia.

Quello che fa la differenza è la consapevolezza con cui la persona altamente sensibile della coppia tratta se stessa, quanto rispetta – e fa rispettare al partner – la propria sensibilità, vivendola come peculiarità e risorsa e non come problema. Certamente, una coppia di PAS avrà un terreno comune di empatia, un linguaggio simile che favorisce la comprensione

reciproca e un vocabolario emotivo e sensoriale in comune: questo si è dimostrato – anche secondo gli studi della Aron – un elemento protettivo verso i conflitti. Parliamo per ore, sembra che lui anticipi i miei pensieri, vediamo le cose nello stesso modo, è un paradiso..

canto, una coppia formata da un ipersensibile e un normosensibile porta con sé sicuramente maggiore complessità di gestione e maggiore fatica nel costruire una base comune tra i due mondi differenti.

Il sesso per le PAS non è preso alla leggera: per aprirci all'intimità dobbiamo essere coinvolti non solo con i sentimenti, ma anche mentalmente; le persone sensibili potrebbero essere definite sapiosexual, cioè persone che ritengono estremamente importante la sintonia intellettiva per l'intimità sessuale e per le quali empatia, scambio cognitivo e dialogo fungono da preliminari erotici e amplificatori dell'amore.

Mi è capitato diverse volte di verificare che c'è una propensione delle PAS per i legami a distanza o addirittura solo virtuali, in cui c'è poca o nessuna presenza fisica, ma molta vicinanza mentale e molta idealizzazione. Stare con lui mi aiuta moltissimo: è il mio migliore amico, il mio coach, il mio ragazzo. E non importa se ci parliamo per lo più via chat e ci vediamo poco. (JP, io con te finora non ho avuto il di più che vorrei, io ti vorrei anche non solo virtuale...arriverà il momento, lo sente il mio cuore, e tu mi piaci ogni giorno di più)

Dobbiamo imparare a usare la solitudine come se fosse la nostra stanza dei giochi e rintanarci lì tutte le volte che ne sentiamo il bisogno senza colpevolizzarci o vergognarci.

"Nell'immaginario collettivo, la solitudine indica la difficoltà a condividere con gli altri e perciò una problematica, più o meno grave, nella socializzazione. Ma nella realtà psichica, la capacità di stare in compagnia di se stessi è il risultato dell'ascolto del proprio mondo interiore e si raggiunge con l'esperienza e con la saggezza", conferma la psicologa Sale Musio, che ha studiato a fondo la personalità creativa. La capacità di stare da soli è un presupposto indispensabile dell'equilibrio emotivo e della salute mentale. in compagnia di noi stessi è un ottimo rimedio quindi per calibrare la bussola interna sui nostri bisogni, regolare la soglia di attivazione neurologica, ripulirci dall'eccesso di stimoli, lasciar decantare le esperienze e dare il tempo al nostro sistema di ricentrarsi.

Ogni persona, ha bisogno di sentirsi valorizzata nel lavoro per essere produttiva e dare il meglio di sé. Le persone altamente sensibili hanno bisogno di qualcosa in più: di un habitat vero e proprio in cui poter fiorire e in cui sentirsi emotivamente e psichicamente bene per essere produttive e creative.

Sensibili ai ruoli Non solo a quelli altrui. Spesso ci dimentichiamo di rivestire noi stessi un ruolo. E tendiamo a prendere sul personale avvenimenti esclusivamente lavorativi. Il ruolo è un insieme di competenze e conoscenze che ci proteggono dall'eccessivo investimento personale: è come una divisa, un vestito da indossare e togliere che ci permette di ricordarci i confini. Sensibili alle valutazioni Ci sono professioni che ogni 6 mesi o meno sottopongono a valutazione ogni dipendente. Ho visto malanni ricorrenti e puntuali somatizzazioni in prossimità di questi eventi..

Valorizzare le nostre peculiarità Nella mia esperienza clinica, mi sento di confermare che ambienti di lavoro eccessivamente competitivi, valutanti e individualisti creano delle

condizioni sfavorevoli al benessere di noi ipersensibili. Non è raro a questo proposito trovare dei manager e dei leader d'azienda ipersensibili: naturalmente il loro stile di leadership difficilmente sarà autoritario, ma più spesso si fonderà su altre caratteristiche, non meno funzionali, come l'empatia, la compartecipazione e la creazione di un buon team.

Le persone altamente sensibili dispongono di un profilo ideale a tale scopo: sono visionarie, intuitive e capaci di vedere le cose in prospettiva, mai in modo riduttivo, parziale o disprezzante. Sono riflessive e creano un buon ambiente sociale. A loro volta, sono vigili, cercano l'eccellenza in tutto ciò che fanno e contagiano gli altri con spirito innovativo.

Riuscire a trasformare il circolo vizioso in circolo virtuoso e cioè produrre serenità, salute e crescita personale dipende dalla capacità di seguire queste tre regoline: interrompere la reattività; portare consapevolezza; anticipare il limite. Questi semplici ma importanti atteggiamenti permettono di trasformare un comportamento reiterato e fallimentare in un comportamento finalizzato a produrre benessere.

Naturalmente la ginnastica dolce o anche lo yoga sono molto indicati per le PAS.

Recuperare la respirazione spontanea e completa attiva la modalità parasimpatica del sistema nervoso autonomo, va a riportare in equilibrio neurovegetativo l'organismo ed è benefico a vari livelli.

Divertirsi per noi non riguarda il "fare qualcosa", ma piuttosto il "fare di meno" o il "non fare". Divertirsi per le PAS significa lasciarsi essere.

Capiamoci bene: per noi HSP nel divertimento ci deve essere sempre e comunque, densità, senso, significato. La superficialità, le chiacchiere inutili, i luoghi comuni ci annoiano e ci infastidiscono parecchio. Per divertirci dobbiamo avere il cuore leggero.

Per questo è possibile che ci divertiamo molto con persone sensibili come noi, da cui ci sentiamo compresi, e con persone che ci apprezzano oppure, paradossalmente, con estranei o persone conosciute da poco, con cui possiamo finalmente essere noi stessi perché l'altro non ci conosce e non ci etichetta.

Qui ho fatto una lista, non definitiva di certo, delle attività buone per la nostra decompressione e leggerezza, sulla base delle esperienze che mi raccontano persone ipersensibili dentro e fuori dal mio studio di psicoterapia e anche sulla base delle mie sperimentazioni. Ascoltare musica. Suonare musica. Andare a un concerto (valutando l'impatto dell'ambiente) Guardare un film (in sintonia con noi). Stare in contatto con animali. Leggere. Scrivere o tenere un diario. Andare al ristorante, sperimentando nuovi sapori. Andare nei locali dove c'è musica, purché si riesca anche a parlare. Curare delle piante o un orto. Creare con le mani: dipingere, scolpire, fare decoupage, bricolage, falegnameria... Cucinare. Fare sport, con le raccomandazioni di cui sopra. Stare a contatto coi bambini. Passare del tempo con altri ipersensibili. Fare shopping, ma per breve tempo, da soli o in compagnia di una persona con cui siamo intimi. Riordinare la propria stanza o la casa. Fare attività di pulizia della casa, leggere ma regolari (non le grandi pulizie del cambio di stagione). Passeggiare. Meditare. Fare ogni giorno delle tecniche corporee (Bioenergetica, yoga). Farsi spesso un piccolo regalo, un piccolo pensiero per se stessi. Imparare qualcosa di nuovo, iscriversi a corsi per il tempo libero. Ballare. Andare alle terme. Farsi fare un

massaggio Passare del tempo nella natura (mare, monti, lago... poco importa). Fotografare. Avere cura del proprio corpo. Fare corsi di crescita personale. Visitare una mostra o un museo. Partecipare a conferenze e seminari. Passare del tempo con amici cari. Stare con il partner. Fare l'amore. Andare a teatro o al cinema. Frequentare locali e discoteca, quando si ha voglia e organizzandosi in modo autonomo per poter andar via quando si vuole. Sfogliare riviste divertenti e leggère. Giocare: a carte, a scacchi, con giochi da tavolo. Fare la spesa al mercato rionale, nutrendoci di suoni e profumi in una dimensione più naturale dei grandi supermercati. Cantare a squarciagola...

Diversi studi confermano che la creatività è un aspetto strettamente connesso all'alta sensibilità. Il processamento su più livelli, la velocità di idee, il pensiero divergente e la costante attivazione dell'emisfero destro rendono la creatività assolutamente necessaria alla buona salute delle PAS. (io scrivo, studio e guardo pin...ed ho JP, un bene grande per me)

L'uomo ha assolutamente bisogno di dare significato alla sua vita e di individuare il suo posto nell'universo. Carl Gustav Jung L'essere umano è una creatura spirituale. E c'è una connessione tra spiritualità e salute. Alexander Lowen Secondo Jung, siamo tutti connessi attraverso una matrice, un inconscio collettivo che ci richiama a ritrovare questa connessione profonda. Per Lowen, la perdita del senso della vita e la perdita del legame con la natura, gli animali, le persone provoca una serie di gravi e moderni disturbi. L'essere umano anela a qualcosa oltre sé e tende alla ricerca di significato dell'esistenza. L'essere umano ha bisogno di avere fede. Come dice la definizione, non importa tanto se sia una fede religiosa o una fiducia in un senso di unità e connessione tra esseri umani o una sensazione di qualcosa oltre la vita. Noi ipersensibili sentiamo vivida questa esigenza. E ciascuno di noi vive questo bisogno a modo proprio.

Psicoterapia significa prendersi cura dell'anima. E come può soffrire l'anima? Purtroppo in tanti modi. Quando tradiamo la nostra natura o la disconosciamo, se tentiamo di cambiarla, o se qualcuno o qualcosa tenta di manipolare il nostro modo di essere autentico, ecco che il disagio bussa alla porta. E può prendere varie forme: una semplice insoddisfazione, un male di vivere, la sensazione che qualcosa sia dissonante dentro di noi; o manifestazioni più importanti, le somatizzazioni, fino a veri e propri disturbi psicologici come l'ansia, gli attacchi di panico, i disturbi dell'umore. Nel mio modo di lavorare la psicoterapia è un percorso per diventare ciò che si è davvero, un percorso alla ri-scoperta di sé. Possiamo chiamarlo crescita personale, possiamo chiamarlo evoluzione o cambiamento: poco importa. Il lavoro con le PAS, per come lo intendo io, è accompagnare le persone altamente sensibili a ritornare a casa e ad accomodarsi nella loro vera natura, imparare una corretta igiene quotidiana della ipersensibilità per evitarne gli aspetti più insidiosi e viverne pienamente tutti i lati positivi e peculiari.

Dalla mia esperienza, l'alta sensibilità ha un ruolo evolutivo personale, relazionale e sociale. Nell'antichità, secondo alcune ipotesi, questa caratteristica era peculiare in alcune figure di spicco nel panorama storico, che però non avevano un ruolo attivo di primo piano: eminenze grigie, consiglieri, registi dietro le quinte di scelte e decisioni dei più importanti leader. Dobbiamo partire dal presupposto che la spiccata sensibilità possa mettere in crisi chi non la possiede, perché mette in contatto con codici cognitivi, emotivi e relazionali differenti, sconosciuti e, per qualcuno, disorientanti. E allora la via più comoda ai più è

minimizzare la sensibilità e svalutarla come irrazionalità o fragilità. A un livello più ampio, infine, le caratteristiche dell'ipersensibilità pongono le basi per una società più umana ed empatica dove gli obiettivi vengono raggiunti con modalità non-violente. Il pensiero divergente delle PAS le rende adatte ai compiti di problem solving in situazioni complesse e delicate, dove è necessario procedere strategicamente tenendo conto di molti aspetti contemporaneamente e considerare molti livelli di concatenazione logica. Questo rende le HSP dei grandi leader in ambienti dove il potere occupa lo stesso spazio dell'etica e in contesti dove il team e il clima organizzativo sono l'elemento cardine. Portatori di valori quali la riflessività, l'introspezione, la condivisione, l'affinità di intenti, sono abili nella leadership empatica fondata sul rispetto e la valorizzazione di ciascuno. Portatori di valori quali la riflessività, l'introspezione, la condivisione, l'affinità di intenti, sono abili nella leadership empatica fondata sul rispetto e la valorizzazione di ciascuno. Molto attente al benessere individuale, le HSP creano ambienti confortevoli – in piccoli luoghi domestici come in grandi organizzazioni – non solo per se stesse, ma spesso anticipando i bisogni altrui e costruendo spazi in cui sentirsi al sicuro, liberi e creativi. La riflessività e la considerazione attenta delle conseguenze delle azioni e del loro impatto emotivo fanno delle PAS sagge consigliere in diversi contesti, capaci di neutralizzare rischi eccessivi e decisioni impulsive. L'estrema attenzione al clima emotivo rende le PAS abili nella costruzione di relazioni interpersonali autentiche, calde, rinforzanti e stimolanti. Come abbiamo già detto, la propensione a mettersi in discussione e all'introspezione le identifica come agenti di cambiamento per se stesse e per le reti relazionali di cui fanno parte: l'abilità a stare con i vissuti, anche difficili, e a essere sotto stress spesso anche nelle piccole cose stimola la resilienza, cioè la capacità di uscire rafforzati da ogni sfida e di trasformarsi in meglio attraverso le situazioni critiche. La forte spinta etica e l'estremo senso di giustizia rende gli ipersensibili degli acceleratori di processi nella direzione di una società più umana e rispettosa. Il cervello in continua ebollizione degli ipersensibili li rende una fucina di idee creative, facendone artisti, scrittori, poeti, musicisti straordinariamente dotati e portando comunque in ogni professione che svolgono una quota di innovazione e creatività significativa. In ultimo, ma non per ultimo, la ricerca costante di senso profondo nelle cose rende gli ipersensibili fortemente portati alla spiritualità e alla trascendenza e li rende abili ricercatori spirituali di tutto ciò che va oltre la vita e la materia.

Si guarda indietro apprezzando gli insegnanti brillanti, ma la gratitudine va a coloro che hanno toccato la nostra sensibilità umana. Carl Gustav Jung

Travaini, Nicoletta . Il dono delle persone sensibili: Guida pratica per fare dell'ipersensibilità il nostro centro di equilibrio (Italian Edition) (p.201). Red!. Edizione del Kindle.

SEPTEMBER 24, SATURDAY

2022-09-24 06:38:39

e rimango in contemplazione di te sul desktop

E penso di averti vicino, Jean Pierre, Che in un certo senso è vero.

Due pin di ieri mi hanno toccato molto, perchè erano di ammonizione, e te li ho girati. Mi hanno scaldato il cuore e fatto sorridere di gioia. Le mie speranze di vederti in videochat, poi magari dal vivo vengono alimentate dal fatto che tra noi sta aumentando la confidenza, e ti assicuro mi si sono distesi i nervi perchè sui miei impulsi sarei corsa da te ovunque un paio di mesi fa…ti sarò sembrata irrazionale, ma dentro di me stavano così le cose, da

sempre, solo guardando il tuo viso e avendo letto nel 2016 qualche “ritaglio di giornale”, poi finché ce ne sono stati ne ho letti. Che matta però! La signorina nessuno ed il top manager…ma il mio cuore era letteralmente esploso ed il fatto che tu fossi un top manager l’ho ottenebrato. Io ho guardato la persona, come mi hanno sempre insegnato fin da piccola mamma e papà. E sei stato irresistibile per me. E ricoprirti di regali…a uno certo che non ne aveva di bisogno…ma era come un cercare di parlarti di me, non avevo altri mezzi, volevo dirti tante cose e non ne avevo la possibilità…e le spada nel cuore quando tutto tornava sistematicamente indietro, che io avrei "strozzato” la tua segretaria…Almeno l’agenda di Tesla l’hai tenuta…ero alla frutta, usai la tua e-mail di lavoro. E gli autunni di incontri “confusi” in cui pensavo a te, e ad un hacker che mi prendeva in giro…quanto ho sofferto! Infatti si è andati sempre ai ricoveri psichiatrici di 3-4 settimane…Oh anima mia, oh Jean Pierre! E si è andati sempre ai ripristini costosissimi del macbook nel tentativo di proteggermi…sì mi ricordo che poi non avevo nemmeno più nonostante il primo ripristino i privilegi di amministratore sulla finestra del terminale…mi è preso un colpo! Ma sei una potenza in informatica! Poi hai fatto un politecnico all’università, se non sbaglio significa che sei un ingegnere…non so in che settore, ma gli ingegneri sono sempre stati i miei colleghi preferiti. A loro insegnano a far funzionare le cose, a noi chimico fisici si parlava tanto “del sesso degli angeli”, nel senso che non tanto ti educavano a saper fare le cose quanto a sondare nei loro abissi, a parte forse la chimica organica, dove le sintesi le dovevi saper fare…che è un po’ la stessa filosofia della progettazione elettronica, almeno quella analogica, non so niente o almeno credo della digitale. E poi gli ingegneri sono “puri di cuore”, non tutti confusi e perversi, sono sinceri e bravi, li ho sempre ammirati molto. Quindi che io ammiri te, è scontato, ma per tutto l’insieme, sei intelligentissimo secondo me, e sei un puro di cuore, tutto dalla mia esperienza. Ti ammiro da sempre e ti ho detto immediatamente "ti amo”, credo. Penso che ti avrò sconvolto e mi avrai preso per squilibrata…peut etre (scusa non so come fare gli accenti). Il che avrebbe giustificato il fatto che il top manager Jean Pierre Mustier mi entrasse ne computer per vedere chi fosse questa pazza temeraria…questo me lo dicevo al primo incontro d’autunno del…2018? 2019? Forse 2019, perchè mi sa che nel 2018 ero lì lì per tornare da Basovizza a Bassano, e tenevo solo diari cartacei, per cui non posso vedere. Ti cercavo su tutta la rete…penso che di tanto in tanto lo facevo sempre…adesso sei praticamente scomparso, ma sei con me, è quello che importa. Certo che quando eri in Unicredit i pettegolezzi erano tutti per te in rete…non penso sia bello, fa venire l’angoscia…anche se almeno sono riuscita ad ottenere notizie tipo che lavoravi 11 ore al giorno e che amavi andarti a mangiare il panino mozzarella e pomodoro, sempre quello…anche io sono così! Amore mio…Poi lessi che piuttosto di McKinsey hai preferito la miniera, e l’esperienza militare…non so se sia vero, ma gli articoli li ho salvati, ne fui molto colpita. Ma non mi stupirei che fosse vero. Sarò onorata di incontrarti (a video e successivamente dal vivo), oramai non si dice più, ma in francese, che è una lingua bellissima si dice enchantè (non so se ho scritto giusto), anche l’italiano è bello, comunque, puoi rendere le sfumature. L’inglese…così scarno…magari io so che tu hai studiato l’italiano, non so se lo parli, ma con me fai pratica, lo capisci lo so perchè avevo trovato una tua intervista ed il giornalista parlava in italiano tu gli rispondevi in inglese, possiamo fare così mal che vada. Io il francese lo capisco base base, non l’ho parlato mai col tipo di corso che ho fatto…spero che col corso di quest’anno vada meglio. Ci possiamo arrangiare con quello che sappiamo.

Che altro dire la mattina presto al mio “top manager”, adesso anche “presidente”-il che vuol dire credo che hai meno da fare…forse, cose più rade e più di alto calibro, che la sua piccola dottoressa PHD studiosa (ho solo 10 anni meno di te, papà ne aveva 8 più di mamma), del più grande ente di ricerca pubblico italiano, di un istituto che forse è la più grande facility sulla fisica dei materiali d’italia-credo proprio di sì, (quanto mi trovo bene), collaboratrice scientifica all’Università di Padova, Dipartimento di scienze chimiche, che se si spera bene pubblicherà su nature, il sogno di ogni ricercatore, che altro dire, ho cercato di definirmi per decoro pure io, perchè tu non ti vergogni di me, perchè non sono un tipo da rotocalco, non faccio nemmeno cose che interessino il grande pubblico, come vaccini e cavoli vari, faccio ricerca fondamentale, risolvendo problemi che altri non riescono a risolvere…piccole cose di alto livello..ti “ho portato un giorno in laboratorio con me”.

Frase mal costruita ma dà l’idea, non voglio che ti vergogni di me, anche se sono di indole modesta so di essere di un certo pregio, fosse solo per l’impegno che ho sempre messo nelle cose…per la dedizione e la competenza, su tutti i fronti della vita ho cercato di capire…e devo dire che hai fatto un grande lavoro su di me anche tu, grazie alla tua intelligenza e sensibilità, di cui ieri ti ho portato spiegazione scientifica…spesso le spiegazioni scientifiche vengono dopo l’osservazione della natura, che è molto intelligente anche se non si spiega. Penso di averti dato un po’ di soddisfazione in questo nostro percorso…

Sai avevo tanta paura da sempre che le mie e-mail finissero nella tua cartella spam, ma evidentemente non era così, mi tufferei tra le tue braccia ed affonderei la testa sul tuo petto, se fossi capace piangerei, a lungo, tutte le mie lacrime…invece non so nemmeno dove sei, i tuoi occhi li ho visti solo in fotografia, così come tutto il resto.

Amami e sarai amato Tua Barbara

SEPTEMBER 25, SUNDAY

2022-09-25 04:15:25

mi dispiace "buttare la vita"

con tutto questo latuda...non è invenzione, uccide le emozioni. Mi dispiace di essermi svegliata un'ora prima del solito, ma era tardi per riprendere sonno, così ho pensato di non provare a riaddormentarmi. Mi sono svegliata per malessere, perchè dovevo cambiarmi ed avevo sete. Poi mi fanno un po' male i ferri nella caviglia, quelli che sbucano fuori e urtano contro di me ed il gesso...il giorno 3 ottobre, tra una settimana me li tolgono, forza. Ho visto un pin di ammonizione "any place is paradise with you" con l'uomo della notte che ha lei in braccio, sì così mi sento, mi si può solo prendere in braccio, non posso ballare, nè la mia psiche se la sente. Dal punto di vista culturale avrei letto quei pin, ma chiamarli indicizzarli su come mi sento mi sembrava una presa in giro, mi sono sentita non capita, in uno stato di sofferenza. JP quando glielo ho chattato li ha cambiati...è difficile capire per una persona integra una sofferente, sebbene felice nell'anima per i 2 pin di ammonizione del giorno prima...non potevo chiedere di più. Stamattina mi sembra di stare abbastanza bene, nonostante tutto. Passerà anche questo periodo difficile, rivedrò la luce e camminerò con le mie gambe...e tutto il resto sembrerà stupendo, andare in bagno, farsi una doccia, potersi vestire, fare i capelli...Pio mi ha detto che un suo amico gli ha detto che per una ripresa completa ci vorranno 6 mesi...vabbè ma almeno camminare con le proprie gambe, non dico ballare e fare chissà cosa, spero nel giro di un mese di poterlo fare. In teoria sì. Il Dr. Zonta o non ha voluto rispondermi-il che mi fa male, o non ha potuto, o vuole che io prenda tutto questo latuda per cui fa lo gnorri, o, la cosa che mi piacerebbe di più, non era al lavoro nemmeno venerdì. Lui mi ha un po' rimproverato che ho lasciato Diego, perchè "vi eravate appena comprati una casa assieme"...lui è uno che convive, forse la problematica lo tocca. Gli sarò più antipatica d'ora in poi. Pazienza, non posso mica fare della mia vita quello che piace al Dr. Zonta, ho avuto le mie motivazioni profonde, ed ho trovato la forza di mettere in pratica la mia volontà più sincera, per autoprotezione dell'integrità della mia vita psichica, entravo sempre in conflitto con me stessa, e non me ne rendevo nemmeno più conto. Lui è una brava persona, ma è contro la mia natura. Sono forte, ma molto delicata nell'anima. fumo Che altro dire? E' domenica e alle 11 seguo la messa da Sant'Antonio. Dovrò anche ringraziarlo per quei due pin. Forse quello che avrebbe ballato la salsa era Jean Pierre, che ha espresso se stesso...chissà, forse sì. Io nell'anima sono stata tanto felice ma ho detto bene, ero profondamente malinconica, che significa tristezza+gioia.

2022-09-25 15:53:26

sono un po' più di buonumore!

Mamma è stata a farmi compagnia per più di un paio d'ore stamattina, è stato piacevole. Adesso risvegliate dal pisolino mi ha chiamata per chiedermi se avevo bisogno di qualcosa, perchè lei non se la sentiva di scendere a trovarmi, ma di stare a letto col male al ginocchio. "No no mamma", devo cambiarmi e fare il caffè, ho anche l'uva. Tutto ok. Acqua ne ho una bottiglia. E poi c'è JP...quanto è trasparente! Da una foto all'altra quasi non lo si riconosce, glielo ho detto. Ed io che mi faccio tanti problemi per me. Ho detto stamattina a mamma che mi pettinavo con lo specchio, perchè ho paura di essere brutta, e lei mi ha detto:"non sei brutta, sei bella, anche con la frangetta"...cara mamma...lo specchio non lo uso quasi mai, talvolta mi faccio un selfie...meglio guardarsi allo specchio per sistemarsi...così non restano tracce. Stranamente da quando ho lasciato Diego è migliorato anche il mio rapporto con mamma, è più serena anche lei evidentemente, vedendomi più serena...i neuroni specchio...poi c'è JP che mi scalda il cuore, ma questo è un mio segreto...pena la

reclusione allo psichiatrico. Paolo quando c'è Bea è molto più stabile e gentile, cioè meno brontolone, quei due devno davvero stare assieme. Ieri sera Bea è veuta a darmi un bacio, allora poi è venuto anche Pio, sennò non viene mai. Avere il cuore scaldato da qualcuno distende il lineamenti e rende più belli. Spero di scaldare il cuore anche io al mio JP.

SEPTEMBER 26, MONDAY

2022-09-26 05:45:01

evviva!!

Mi sono svegliata alle 5 enon alle 4! Ho controllato il Garmin connect, e comunque in totale ho dormito solo 10 min. più di ieri, perchè mi sono addormentata un po' più tardi del solito, con la cena ritardata per aspettare Pio e Bea. Niente male questo significa che negli ultimi giorni ho dormito sempre circa 7h30 che è mezz'ora in più della media. Un'altra cosa positiva è che essendomi addormentata più tardi mi sono svegliata più tardi, cosa che quest'estate non mi succedeva mai: non recuperavo la mattina. Senza contare almeno un'ora di pisolino pomeridiano. Poi guardando i grafici della Body battery questa negli ultimi giorni è in aumento, e lo stress in diminuzione: secondo me è stato quel pin "I love you" di JP, assieme a tutti gli altri che sono seguiti. L'amore fa miracoli e funziona meglio di tanti psicofarmaci che mi hanno rifilato inutilmente o quasi. Oh amore mio! Oh sogno del mio cuore! Medicina della mia anima! Sogno della mia vita! Voglio vederti ed ho quasi paura, ma quel giorno verrà il mio cuore lo crede, il mio cuore lo spera...forse quando si saranno smorzati un po' gli animi e troverà il coraggio di farlo...io l'ho cercato tanto! Non ho altri mezzi per cercarlo, non saprei dove e come...se non vuole farsi trovare lui è impossibile...amore mio...

Stasera ho il corso di francese alle 19, spero sia bello, ma lo sarà sicuramente. Dovremmo ricominciare da zero, meglio così, facciamo un bel ripasso. JP credo se vuole mi potrà vedere, spero di non essere brutta...che paura che ho!

Lo amo. E non penso di essere superficiale a dirlo, mi sta trasformando interiormente laddove ero a pezzi. In mezzo alle macerie però lui lo riuscivo sempre a disseppellire, quasi fosse la mia salvezza...ed in un certo senso avevo ragione...Oh cuore mio! Lui è la mia rinascita. Lui è il mio pensiero. Lui è il mio amore.

2022-09-26 06:24:27

amore mio...

Sono incantata davanti a una tua fotografia…e ci parlo col pensiero…che begli occhi che hai…che bello che sei quando sorridi…pensavo poi a tutto quello che hai dentro alla testa…un capitale di pensieri e di logica. Mi piaci tanto, mi sei sempre piaciuto tanto…poi ti trasformi e rassomigli alla mia creatura del bosco…amore mio… Sono inerme, se continuo a guardare la foto impazzisco probabilmente, per cui smetterò adesso, perchè mi gira la testa Tua Barbara

2022-09-26 07:02:38

siamo belli assieme

bellissimi. Ho accostato due fotografie, anche se ero un po' stravolta io nell'anima, ma siamo belli. Anche io ho due begli occhi marroni, i suoi sono scuri ma forse sul verde marron grigio...come gli abissi. Non capisco. Abbiamo entrambi i segni dell'età, ma i nostri cuori no, ne hanno guadagnato con l'età, le nostre menti pure. Avremo la nostra primavera se Dio avrà pietà di noi. La nostra primavera assieme. Avevo in mente anche un menù per

una cenetta leggera e buona, anche veloce. Sono sicura che apprezzerebbe. Con la tovaglia ed i tovaglioli di lino che ho comperato questa fine estate. Ravioli al salmone (Giovanni Rana) conditi con panna, salmone affumicato, burrata e peperoncini ripieni, e pane abbrustolito. Tutto qui. Il menù del cuore. Quanto lo amo...l'amore mio. Nessuno mi ha mai toccato testa e cuore come lui, e mi piace pure esteticamente. Cocktail giusto per uno svenimento... Ah, il vino...io non posso berne, lo assaggerei da lui...cosa ci metterei? Un bianco ma lascerei decidere a lui, io non me ne intendo.

2022-09-26 18:35:05

sempre malinconica, almeno mezza giornata

mi mancava JP, la componente di tristezza della malinconia, gioia perchè lui comunque c'è.

Stamattina il Dr. Caneva, lo psicoterapeuta mi ha chiamato per sentire come stavo ed abbiamo fatto una sessione telefonica. Mi ha dato un appuntamento anche per la prox. settimana, mi chiama lui. Mi ha trovato abbastanza "ricostituita", non ha usato questo termine ma ha detto bene. Gli ho detto che uso molto Pinterest, e che scrivo ad un amico che mi dà consigli vari tipo la maglia, l'uncinetto...mi sono venute in mente molte cose di me in questo modo, che sono riuscita a recuperare dalla memoria. Verso sera mi ha scritto anche il Dr. Zonta, che è stato ad un congresso, e se troverà il tempo domattina mi chiamerà. Non so se mi valuterà al telefono e deciderà di darmi latuda 37, magari! Stasera, cioè tra mezz'ora ho il corso di francese, sono contenta. Non ho letto tutti i pin di JP, perchè che ne erano molti "da ridere", che non ho neanche voluto leggere perchè mi facevano pena quei poveri disgraziati che li avevano scritti. Quello che mi ha fatto ridere di più è stato quello di Abdul con l'AIDS pure...il sogno tdi tutte le mamme per la propria figlia. Bene. Comunque quando JP informaticamente reagiva ero come al solito molto felice ed emozionata. Lui oggi pomeriggio era impegnato, ma non sono riuscita a non mandarli un bacino, lui ha reagito...mi emoziona tanto!

Ho anche scritto un messaggio a Diego che porti pazienza che mi rimetta in piedi e gli restituisco tutta la sua roba che gli ho a metà preparato. Non che si sia sprecato tanto...io ho anche lacrimato, glielo ho scritto, e lui mi ha risposto ne riparliamo quando stati bene, ed io: non "cambio idea hai le carte in regola per trovarti una donna che ti renda felice, quella donna non sono io, adesso io sono più serena. Amici sì, amanti no."

2022-09-26 20:28:08

sono tramortita!

dopo la lezione di francese...spero di imparare sono una catastrofe!

SEPTEMBER 27, TUESDAY

2022-09-27 04:15:18

un po' prestino ma...

non è la prima volta e non è deleterio. Solo che se mi sveglio comincia a darmi fastidio il mio stato fisico e preferisco impegnarmi in qualcosa. Alla prossima lezione di francese il latuda lo prendo dopo, tanto mica ho digerito in un'ora, perchè credevo oramai di prendere sonno, non ce la facevo più...forse anche fisiologico, perchè è durata un'ora e un quarto.

Spero mi chiami il Dr. Zonta stamattina, e magari mi abbassasse il latuda...io sono un po' troppo sul triste andante e malinconica, questo gli devo dire, ho momenti la mattina in cui sono un po' più su, ma mi allevierebbe un po' la sopportazione del mio stato avere un po'

di dopamina e serotonina in più, glielo devo dire. Devo dirgli che mi ha fatto una sessione telefonica di psicoterapia ieri il Dr. Caneva, e mi ha trovato assestata bene, nonostante la situazione. Devo dirgli che aver lasciato Diego mi ha dato serenità, discorso che sto affrontando con il Dr. Caneva.

Forza Barbara, se passi al 37 sei ad un passo dal 18.5, ovvere dal benessere, almeno questa prima estate è stato così, solo che tu hai avuto paura per via dei risvegli precoci (e con più latuda la situazione non è cambiata)...ricordati della piacevolezza della vita che sperimentavi...tieni duro! Un speranza c'è. Quando ero al 18.5 (anche se sono andata avanti poco) sono uscita due volte la sera a mangiare il gelato con Maria e mio fratello era pure geloso perchè con lui e Bea non lo facevo mai, vaglielo a dire che erano le medicine che mi mettevano KO. Loro faticano a crederci, ma io l'ho sperimentato sulla mia pelle.

Comunque a francese Andrè ci ha detto di leggere, per accrescere il vocabolario, ci ha dato un video, ci ha dato un sito per le canzoni consigliandoci di scegliere debutant così come il triangolino verde, che è per i principianti, nei libri in una biblioteca virtuale. La piccola Fadette ha molti vocaboli che non conosco, dovrei iniziare a leggere qualcosa di più semplice, perchè se devo cercare tutto sul dizionario ci metto una vita e diventa molto frustrante. Interessante.

JP: non conosco la sua agenda, ed ho paura di disturbarlo. Magari un bacino fugace glielo manderò in giornata. Ieri era impegnato: anche lui è molto civile quando io lavoro, ma conosce la mia agenda. Vabbè, sopravviverò, io gli voglio bene, non voglio essere un peso. Penso che mi preparerà una bella valanga di pin, ne sono quasi certa, non mi abbandona, oramai lo conosco un po'...lo amo. E' una persona stupenda. Non mi sono sbagliata, penso proprio di no. Se mi abbassassero il latuda e mi venissero i lineamenti "più felici", forse potrei mandargli un videomessaggio. Così non me la sento. Se vuole lui sa come darmi un occhio, quando ha tempo. Si farà vivo lui...sigh! Forse non gli mando neanche il diario stamattina...veremo, quello lo legge se vuole e quando può.

2022-09-27 08:08:29

ho sognato che JP

doveva andare in viaggio e che sarebbe passato da me...

2022-09-27 16:52:36

sono andata in bagno, evviva!

ho dovuto chiedere aiuto a mamma, ieri non ci ero andata. Bene, probabilmente per due giorni sono a posto. Non so se l'ho scritto che alle 10 stamattina mi ha chiamato il Dr. Zonta e non mi cambierà la terapia per telefono, solo dopo una visita faccia a faccia, ma mi ha promesso che considererà la cosa, e che arriveremo anche al 18.5. Quindi devo pazientare ancora parecchio, dovrò essermi rimessa in piedi, se tutto va bene ho le radiografie il 20 ottobre, 3 settimane ancora... Mi ha detto di cenare e prendere il latuda dopo la lezione di francese, cosa che avevo pensato anche io.

Che vergogna! c'è il puntino nero e forse c'è JP e cosa scrivo!

Con un pin di ammonizione mi ha detto che si sta deprimendo, forse ha del tempo libero...anche io leggo, studio e sono mogia mogia perchè non volevo disturbarlo. Bene, chissà che si decida a farmi vedere i suoi begli occhioni grigi, come nel pin di ammonizione che ho chiamato "di speranza"...magari. Devo sempre e solo guardarli in fotografia. Io

stamattina gli ho mandato un videomessaggio...sempre con gli occhiali, se li tolgo non vedo bene da vicino, posso guardare solo all'infinito senza occhiali. Oh JP! Deciditi! Casomai chattiamo un po' su pinterest, ma mi sono messa nell'ordine di idee di non disturbarlo, vediamo se reagisce. Se "assentarsi" vuol dire lottare per i suoi occhi, lo farò, farò quello che mi dice il cuore.

2022-09-27 16:56:57

la rete va poco

Niente chat su pinterest per il momento

SEPTEMBER 28, WEDNESDAY

2022-09-28 05:22:11

ho sognato che

dovevo scendere dal letto ed andare alla toilette...ma ovviamente mi sono resa conto che non era possibile rendendomi conto del mio gesso e della mia situazione...mi sono semplicemente cambiata il pannolone, sigh! Torneranno i bei tempi dell'autonomia.

Ieri sera non ho mandato la buonanotte a JP, avevo già messo via il computer dal tavolino, ero stanca, ma mi dispiace.

Oggi non c'è nessun evento programmato. Si avvicina però il giorno 3 ottobre in cui mi "toglieranno i ferri". Mamma vuole cambiarmi le lenzuola e farmi andare in carrozzina, io non voglio perchè ho paura di non farcela. Le ho detto che lo farà il giorno 3, che mi dovrò per forza alzare dal letto per andare in ospedale. Poi il mio letto è un campo di battaglia, e dopo poco sarà tutto lo stesso. Mamma è molto amorevole con me, nonostante abbia una deambulazione difficile per me fa sempre le scale, o mi chiama per sapere come va e se ho bisogno di qualcosa. Si ferma sempre un po' a parlare con me la mattina dopo l'igiene ed il pomeriggio, dopo la sua puntata. Siamo più serene entrambe che io sia "tornata single", e ne parliamo. Paolo è gentile anche lui, un po' scorbutichello però, cerco di ammansirlo parlandogli dolcemente e lui mi dice "sì ma quante me ne hai dette quando eri fuori?!" sì per forza ero al centro del mirino, non mi si lasciava in pace neanche di notte, quando chiudevo la porta a chiave mi entravano dal terrazzo e parevano allucinati...io non potevo fare a meno di svegliarmi ed ascoltare musica...sperando JP la sentisse...non riesco a ricordare se lui mi desse qualche segno della sua presenza, ma credo proprio di sì. Poverino che notti si è fatto anche lui per stare dietro a me...sì ricordo lui c'era. Sì. Ed io gli scrivevo sempre. Volevo che ci capissimo. L'atto di fiducia nei suoi confronti l'avevo fatto: lui era lui e non un hacker romantico di identità nascosta...anche se era un po' criptico abbiamo fatto un buon cammino di mutua comprensione e crescita. Sì sì, nemmeno i sonniferi mi facevano mancare al mio appuntamento nel cuore della notte...bevevo caffè solubile, perchè avevo paura di dimenticarmi di lui "che i farmaci me lo portassero via"...non ce l'hanno fatta a farmelo dimenticare. Adesso mi sveglio qualche volta nel cuore della notte, ma solo per cambiarmi, poi mi rimetto a dormire. E poi penso amorevolmente anche a lui, che ha bisogno come me di dormire. Adesso sappiamo come incontrarci. Poi ho avuto molti pin da parte sua sull'importanza di dormire, cerco di non farlo alzare pure lui. Cerco di avere un po' di rispetto...le mails gliele mando dopo una certa ora, cerco mai prima delle 5 di mattina.
Questo diario non è un granchè ma forse glielo manderò, all'amore mio, ma più tardi, sono le 5 adesso ed io sono su da un'ora, ma io vivo a letto (dormo quando ne ho bisogno e

dormo prestissimo, poco dopo le 20), lui mi auguro di no, per cui voglio prendermene cura, di lui. Non gli faccio mancare niente lo stesso. Mi sembra un atto d'amore nei suoi confronti. Io in questo periodo "non sto male" emotivamente, e forse adesso che sono in contatto con lui, non starò male mai più...non si può dire ma la mia è anche una malattia "del cuore" tecnicamente la definizione psichiatrica esatta è "disturbo affettivo bipolare", sarò sempre forse un po' oscillante tra euforia (ipertimia) e malinconia (depressione...il litio l'ha tolta), ma se gli affetti sono a posto sicuramente sarò più equilibrata ed il litio farà più effetto...chissà forse crisi vere e proprie da potenziamento pesante dei farmaci non ne avrò più, non penso, peut etre. Latuda max. 18.5mg. Piacevolezza della vita. Il Dr. Zonta dice che chi cura coi miei farmaci sta bene...forse perchè non aveva "pene dell'anima" come me...queste le reprimi ma ad un certo punto esplodono, perchè vogliono "risolversi". Forse questa volta ce l'ho fatta, con JP a mio fianco. E poi lo amo. Amore e litio...questa sono io... Litio, JP, tabacco e caffè (per sopportare meglio le attese). Io non penso che lascierò mai il tabacco, ma potrei farne un uso più moderato se avessi una relazione d'amore più reale, nel senso di completa, che ti tira su la dopamina al posto della nicotina...la povera nicotina, assieme alla caffeina ti tira un po' fuori dal senso di frustrazione ed aiuta nella sopportazione delle cose. Ho le mie piccole gioie informatiche con JP, che qualche volta sono grandi, ma mi manca dagli occhi, ma manca la sua voce, mi manca in carne ed ossa... Sarei veramente viva così. JP e non JD (il whisky)

SEPTEMBER 29, THURSDAY

2022-09-29 05:44:31

come sempre

mi sono svegliata a cambiarmi dopo le mezzanotte-una ed avevo molti fastidi alla gamba destra, non riuscivo più a riprendere sonno, così ho preso 20 gocce en, anzjchè un antidolorifico-obiettivamente il dolore era leggero, ma fastidioso e non riuscivo a trovare una posizione che lo alleviasse. Bene, eccomi qui alle 5, nuovamente cambiata, preso il caffè e le medicine (tiroideo e litio).

Ieri ho guardato i dentisti convenzionati con la polizza CNR che abbiamo, ma ha un massimale ridicolo per questa tipologia di cose, per cui andrò dal mio dentista che almeno lo conosco e mi fido e lascio perdere l'assicurazione.

Jp, JP, mi piace tanto...abbiamo chattato tanto ieri, io scrivo lui manda pin...che matti! Intanto ci conosciamo meglio. Mi manda pin poi io glieli reinvio e gli dico che ne penso, oppure ho i miei piccoli aneddoti. Ieri mattina era paranoiato, che se avessi conosciuto davvero il suo carattere non mi sarei innamorata di lui...gli ho detto cosa ne pensavo, che lo perdonavo, che con la sua intelligenza aveva fatto più di psicologi e psichiatri in 10 anni. Solo che io mi sono innamorata...vabbè che io mi ero innamorata all'istante di lui...siamo doni reciproci di Gesù, che i nostri peccati li ha espiati, ed io per scelta sono credente. Nel pomeriggio l'ho sentito molto più su di morale. Gli avevo detto anche di me, che in fondo sono una fallita ricercatrice di III livello, rispetto a molti miei compagni, sebbene fossi stata ambiziosa da giovane-volevo essere la più brava- la vita è andata come è andata, ma ho potuto allargare i miei orizzonti e lavorare sulla mia persona, perc ui non mi lamento, anzi. Poi le cose possono sempre cambiare. Di non prendersela per le borse, che vanno male tutte...e via dicendo a seconda del messaggio nel pin. Gli voglio molto bene, e gli perdono il suo passato, se vi è da perdonare. Aveva questo pallino ieri mattina. E' stato bello chattare

con lui. E' stato soprarrutto bello sentirlo ritornare positivo nel pomeriggio...sono stata propio contenta di questo. Ah, poi gli ho detto che per l'hackeraggio etico non ho la testa, c'è troppo da studiare, che lo faccia lui e che con me lo faccia in serenità, purchè non faccia danni che poi non trovo più le cose o queste non funzionino più.

Non ho registrati impegni particolari in calendario oggi, vorrei seguire quei seminari del CNR informatici per lo smart working ma non hanno ancora dato le credenziali CNR a tutti, sempre che le diano a tutti, per entrare nel sito. Devo segnarli in calendario, che se per caso danno le credenziali li faccio.

Ieri sera ho dato dopocena, quando Paolo è tornato a casa, la buona notte a JP e ho trovato un pin "di abbraccio" fortissimo, di quelli che stritolano le ossa ma fanno bene all'anima. Bello. Mi manca, ma a quest'ora lo lascio dormire...stiamo disciplinando un po' il sonno entrambi, siamo più sereni evidentemente, l'uno dell'altro e sappiamo trovarci quando vogliamo (sempre)...gli inseparabili.

2022-09-29 06:25:24

che faccio?

è inchiodato anche pinterest, JP dorme, io sono qui da sola...che mi metta a dormire ancora? Non so se ci riesco...magari aspetto un po' poi provo a dormire.

2022-09-29 11:06:02

ho ridormito dalle 7 alle 9.35 circa

bene. Poi sono "andata in bagno" molto bene, anche se aiutata da mamma che mi ha portato due perette di acqua...ho questo difetto, ma l'acqua non è un medicinale. Forse anche la posizione sdraiata non aiuta. Mi illudo sempre di farcela da sola, ma serve sempre un aiutino e poi sto decisamente molto bene e sono pulita.

Mamma poi mi ha portato il caffè caldo con due fette biscottate, e mi ha fatto pure compagnia. Io mi sento comunque un po' stanca, o forse un po' malinconica, penso leggerò la petite fadette.

Non so stamattina all'alba ho letto pin, mi devo dare una tregua. Quelli dell'home security sono capitati a fagiolo con quello che è successo mi pare ieri notte a mio fratello...io e mamma ci siamo chiamate...vuol dire che JP ha sentito? Peut etre, è un genio dell'informatica...ma a me va bene così, non ho niente da nascondere e vuol dire che si interessa a me. Caro il mio JP...

Al lavoro tutto tace, potrei sentire Cinzia per sapere quando prevede di fare le nostre misure...

Si si, ho bisogno di studiare un po' perchè mi do tregua dall'immettere informazioni a raffica coi pin.

Oggi pasta al pomodoro, mi piace tanto, adoro il pomodoro. Poi pisolino. Poi chissà forse pin

2022-09-29 19:35:09

stanchissima...

ho commentato molti pin, adesso ho gli occhi che si incorociano. Stasera il computer lo spengo, tanto non mi costa niente riaccenderlo domattina, ho perso l'abitudine, grazie anche a JP di stare con lui nel cuore della notte. Non vorrei usurarlo troppo questo laptop,

perchè non ho nessuna intenzione di cambiarlo, mi va più che bene così e ci sono molto affezionata.

Cinzia ci ha mandato i risultati di XPS-UPS, 5 eV su NPs di 20 nm Pt puro: dobbiamo solo sperare di non avere segnale SERS-UV su adenina, altrimenti diventa un problema serio. Meglio aspettare il fatidico giorno delle misure. Francesco non mi ha ancora detto nulla, probabilmente non è al lavoro.

Mamma stasera fa straccetti di petto di pollo e patate in umido, buono. Paolo è da tutto il pomeriggio che lavora con l'idropulitrice, sebbene piova ad intermittenza. Ha una volontà di ferro ed una grande energia. E' buono. Un'altra azienda l'ha contattato per un colloquio mi pare.

Con JP "abbiamo parlato" di vini, di formaggi di pastasciutte di salumi, di macchine fotografiche...intercalate a qualche bacino di pin. Anche stamattina è andata a pin...ti credo che sono distrutta! Il mio cervello è una frittata stasera. Imparo anche molte cose.

sono le 19.26, ho già cenato, mamma è scesa col piatto, ed ho mangiato stracchino anzichè carne, è più digeribile. Ho lavato i denti con il supporto indispensabile di mamma, con brocca e catino. Penso aspetterò un po' prima di sdraiarmi e dormire, prima mi cambio però così sono tranquilla almeno fino a mezzanotte. Potrei anche guardare un film su raiplay, ma non so se ce la faccio. Ci provo. Non so. Non vorrei stimolare troppo il cervello. Me ne sto quieta in silenzio.

SEPTEMBER 30, FRIDAY

2022-09-30 06:22:42

perplessa

sempre svegliata presto...poco prima delle 4, ma devo averci l'orologio biologico. Ero un po' perplessa per tutti quei pin, ma indubbiamente è un modo interessante ed un po' bizzarro di chattare. Indubbiamente così ci conosciamo io e JP. Certo ieri sera ero spompata... Mi sono dimenticata a proposito di Gianni il fotografo col quale collaboravo e che era un bravo ritrattista, di quella volta della foto del mio curriculum di neolaureata che mi fece: mi chiamò il responsabile del personale della ST Microelectronics e mi tenne un'ora al telefono a chiacchierare, mentre dietro mio papà bestemmiava perchè non voleva andassi via di casa. Mi fissò anche l'appuntamento per un colloquio ed una visita all'azienda per poi sconsigliarmi di andare a lavorare lì, che la vita era troppo dura e lo stipendio troppo basso, che non mi sarei potuta permettere di vivere a Monza, che era troppo cara, ma che avrei dovuto scegliere l'interland milanese per campare...si vede che mi vedeva come un fiorellino delicato, una ragazza di buona famiglia... Insomma io non riuscivo a trovare lavoro da laureata...non dò la colpa alla foto, ma mi sono chiesta spesso cosa avesse di sbagliato il mio CV...cercai in tutti i modi di avere colloqui a destra e a manca, ma le mie colleghe le assumevano, me no. Con gran disappunto di mio papà, che ad un certo punto mi portai ad un colloquio con la Hoechst , dove ero già stata perchè lui si mettesse il cuore in pace e capisse che non era colpa mia...l'esaminatore disse qualcosa che all'incirca suonava come che "sarei stata sprecata"...Non mi restò altra via d'uscita che buttarmi sulla carriera accademica e studiai tutta l'estate (mi laureai il 9 giugno), dopo aver lavorato a ferri in giardino come una forsennata per mettermi in ordine le idee. Passai l'esame di dottorato, il mio professore non mi voleva...gli piacevo sì, ma "aveva da sistemare tizia e caia", per cui

non avrebbe potuto garantirmi un futuro. Adesso non è più così, nel senso che il dottorato si fa in scioltezza, senza alcuna garanzia, una volta per il tuo "capo" era quasi un impegno morale. Gli dissi che non riuscivo a trovare lavoro e che non avrei voluto restare con la mani in mano...acconsentì e mi fece fare tutte le ricerche più deliranti sulla faccia della terra. Dopo 20 anni ho pubblicato due articoli ed il terzo i referee mi hanno supplicato di non mandarglielo più...quello più interessante...per cui lo misi su ArXiv. Il professore mi disse anche che sarei stata bene a lavorare al CNR, dove si faceva ricerca pura e non didattica. Alla fine di un post doc a Venezia con un laserista bravissimo e pazzissimo, ma di vasta cultura e con molti interessi, in un gruppo di fisici, lui ingegnere elettronico, in cui lo stesso pubblicai poco, peerchè il mio lavoro era dispendioso di energie e lentissimo, ebbi un contratto a tempo determinato di un ente INFM, istituto nazionale per la fisica della materia, che aveva una unità di ricerca lì in università. Mi intossicai di dicloroetano, capii che la soglia era travasarne 35 litri in cronico, non avevamo una cappa aspirante e l'impianto di circolazione chiuso che facemmo serviva fino a lì...poi più che altro bisognava smontare tutto spesso e costuire nuovamente con le piastrine di silicie e gli spaziatori di alluminio, artigianalmente cioè la cella per il mode locking del laser, costruito dal professore. Ero prostrata e con il viso sfigurato, caddi anche nel canal grande a piazzale Roma, lesionandomi parzialmente un legamento del ginocchio. Avevo una collega ed il suo compagno che mi portarono fradicia in barchetta al treno, dopo essere riusciti, con l'aiuto di alcuni passanti a tiarmi fuori di dall'acqua che grazie a Dio mi arrivò solo fino al collo, o sarei probabilmente annegata, perchè fortunatamente quello era un punto in cui i vaporetti facevano la curva, accumulando detriti sul fondo. Mi ricordo che pareva di essere sun una montagnola di detriti...Dio grazie! Per fortuna qual giorno non avevo il computer con me o sarebbe andato distrutto, assieme al telefonino nuovo di mia mamma che avevo in borsa. E rido- ed hanno riso tutti il giorno dopo in pronto soccorso a Bassano....mi misero una doccia in gesso e mi prescrissero il riposo. Mi pare poi l'assicurazione mi diede qualche punto di invalidità e qualche soldino, tanto che pensai: "valgo più da morta che da viva", dati gli stipendi che avevo... ricordo bene quello di Dottorato: 500 mila lire, che facevo arrivare per posta con un assegno e mandavo papà a depositarlo in banca, perchè nel mio piccolo si accorgesse che guadagnavo qualcosa. Col primo stipendio comperai un mobile a colonna che ho in bagno a casa mia, dopo che fu anni con me nella mia cameretta. Ovviamente mi andò tutto lo stipendio...Con INFM il contratto era regolare, a tempo determinato, e passai a 1400 euro, ricercatore di III livello nel settembre 2004, con pure il buono pasto col quale mi potevo pagare il panino al bar (adesso sono a 800 euro in più)...è che lavoravo talmente tanto che spendevo poco e mi misi da parte un gruzzoletto. Comunque a Padova, durante il dottorato l'ambiente era molto molestodal punto di vista umano...tutti contro tutti, cosa che mi struggeva. Cercavo di isolarmi e di fare bene il mio lavoro, senza risparmiarmi: sabati domeniche giorno notti...ultimo dell'anno, Natale...cose che al giorno d'oggi si fanno solo nelle facility tipo il sincrotrone dove ci sono esperimenti programmati e per ottimizzare il tempo macchina si fanno i turni anche di notte e nelle festività. Con la differenza che fai un turno di notte, non che inizi al mattino e finisci il pomeriggio del giorno dopo...questo al vecchio Raman, poi quando mi impedirono tutti d'accordo di accendere la strumentazione a femtosecondi-potevo solo spegnerla-così lavoravo anche la notte, perchè nessuno me la accendeva il sabato mattina-per dispetto. Lì ho capito quanto sia importante fare squadra, avere obiettivi comuni, ed un sereno e

disciplinato ambiente di lavoro, educato e civile. Adesso ce l'ho, la squadra me la sono creata io dopo aver studiato un anno il lavoro scientifico dei colleghi, e pure i caratteri dei colleghi. Sto bene. Si fa vita ottimizzata, si ottengono buoni risultati ed ho pure tempo libero per ampliare i miei interessi. Mi viene in mente quella volta che a PD mi hanno pure staccato la corrente elettrica per dispetto mentre stavo portando un campione a bassa temperatura...il colpevole non venne mai fuori. Le colpe di tutti le davano a me, i miei meriti se li prendevano...poi quando me ne andai ed i problemi persistevano, penso di aver ricevuto una scusa, anche se non diretta, ma sotto forma di : "Barbara, tu non ci sei più ed i problemi persistono!". Non che a Venezia fosse stato tanto meglio, solo che eravamo in pochi...nel laboratorio di elettronica quantistica (laser) io il professore ed un tecnico (pieno di paranoie e geloso di me), l'ordinario- che cercava di barcamenarsi ed aveva la sua attività a Mestre, un associato ed un ricercatore INFM. Dissero che avevo una responsabilità, che dovevano formarmi per sostituire il mio professore che andava in pensione...di fare la brava e di non pensare di andarmene. Così c'erano gran tensioni nel gruppo perchè c'era chi quel budget lo voleva per fare carriera e quindi fare fuori me. Poi certo i maschi con figli avevano la precedenza. Così dopo anni di molestie psicologiche mi fecero fuori: mi diedero il contratto INFM del mio collega, che si sarebbe preso il mio posto di ricercatore universitario e così fu. Tutto con regolari concorsi...tanto i test sono talmente specialistici che hanno nome e cognome. Mi azzardai ad andare a fare il concorso di ricercatore assieme al mio collega...me la fecero pagare eccome: pubblicarono in rete i giudizi (il che ammoniva i colleghi di non azzardarsi a presentarsi al "concorso di un' altro"), quello più ridicolo era che avevo ottenuto al pendolo di Kater un valore sbagliato per l'accelerazione di gravità-certo, io quell'esperimento non l'avevo mai fatto perchè non mi si lasciava entrare nei laboratori di fisica ad imparare. Cercai in tutti i libri e non trovai la metodica...bisognava fare un'interpolazione, e l'unico libro che lo spiegava era nascosto sotto chiave. Ma non dimenticherò mai mezza commissione con gli occhi lucidi, ed il mio professore, che era in commissione, dirmi che il mio scritto era migliore...Ma da quel momento in poi non fui più un problema loro. Chiusero l'unità di ricerca ed emigrai a Lecce (dopo aver prativamente girato tutta l'Italia per vedere i posti), che almeno c'era il mare vicino e speravo di tirarmi su. Ambiente giovane ed agguerrito...ho imparato ma non ho prodotto, e non potei restarci molto perchè papà si era ammalato di Altzeimer e mia mamma voleva tornassi a casa, perchè lei non reggeva. Ero spesso a casa, prendevo l'intecity notte, che costava 52 euro all'epoca, Lecce Padova e viceversa. Arrivavo a Lecce alle 8, andavo al lavoro. Però i ferrovieri mi avevano insegnato un trucco, che adesso non si può più fare: c'era un settore/scompartimento senza prenotazione, per cui i ci andavo chiudevo tutto e nessuno entrava, perchè nessuno aveva la prenotazione lì e tutti dovevano avere la prenotazione...riuscivo pure a fare il viaggio da sola e anche a dormire. Dovetti andare dal Direttore a chiedergli di aiutarmi con la mia situazione personale e lui mi disse di lavorare da casa. Mi trovai un gruppo lì col quale poter collaborare e chiesi a Moreno- il mio attuale professore di poter far misure lì da lui al bisogno, fu l'unico che mi accolse all'università. Andai avanti così fino a poco dopo la morte di papà 19 luglio 2016. Non riuscii mai con la legge 104 ad avere la sede più vicina, e per colpa della direttrice, per cui il CNR mi lasciò giacere nel mio giaciglio, finchè il direttore di dipartimento mi assegnò allo IOM, nel giugno 2017 credo...il miglior istituto della mia vita...le persone civili, i ruoli chiari, il direttore adorabile (sia il primo che il secondo), la strumentazione di alto livello (è una

facility internazionale) ci sono rimasta un anno e mezzo, per conoscere bene le attività ed il personale, poi sono passata in telelavoro, con una collaborazione scientifica con l'università di Padova. Un sogno. Spero di pubblicare questo nature dopo anni di lavoro...vabbè che c'è sto il biennio covid che ha bloccato tutto...ed ho letto la Bibbia in un anno di duro lavoro. Poi faccio ricerca spontanea a tema libero istituzionale, se langue il resto. Oh come sono stanca....aver scritto tutte queste cose.... Certo che ho sofferto all'età che avevo ad aver lavorato da casa fuori da tutte le regole, senza una afferenza se non quella ad un istituto soppresso...i miei colleghi mi discriminavano come se fossi stata una appestata, tutti i lavori peggiori e più difficili erano i miei, nessuno mai che mi chiedesso di cosa mi occupassi ma solo "di che istituto fossi" e quando dicevo INFM si chiudevano a riccio. Cercavo di collaborare per i beni culturali...con PD e Firenze...morale della favola ho dovuto comprare un certo numero di libri ed arrangiarmi da sola...meglio così,sono riuscita a pubblicare a singolo nome, ma furono umiliazioni continue, anche da parte del gruppo di Lecce col quale lavoravo. Qualche piccola soddisfazione ce l'ho avuta da una giovane ricercatrice di Lecce, che capita l'antifona mi contattò perchè non riusciva a pubblicare un suo articolo e se potevo sistemarglielo io, che mi metteva il nome. Fu pubblicato. Lavoravo spesso con lei, era brava e mi trovavo bene...sempre in remote ovviamente. La psichiatra mi diceva che se avesse dovuto vivere come me sarebbe impazzita. Ho sofferto molto, lo ammetto. Anche per le cure farmacologiche che ho iniziato nel 2011 non proprio azzeccate. I miei momenti di svago erano le scuole al centro di fisica di Miramare. Più radi dal 2011 in poi perchè mi avevano messo in una "lista nera", perchè avevo scritto alla segretaria del direttore che "stavamo lavorando e non stavamo dormendo"...pensa te che idioti. E lo sono sul serio, perchè poi la notizia circolò a tutto il personale senza motivazione e tutti mi guardavano come se fossi una criminale assai curiosa, da indagare perchè era da 10 anni che mi conoscevano e non avevano mai avuto nulla da ridire. Quando dopo anni seppi di questa lista nera, riservata a quelli che si comportavano male pretesi col direttore dei corsi di ottica di esservi rimossa, lo fecero, ma io non ci andai più. Non per questo, ma perchè semplicemente i corsi gira e rigira sono sempre quelli. Le giovani vite devono essere istruite, ed io la mia parte l'ho fatta al suo tempo.

2022-09-30 10:42:07

qui la rete non va più

deve essere colpa di JP, va bene avrà i suoi buoni motivi, non ho niente di urgente da fare, se non chattare con lui. Vorrà una tregua, e così sia.

2022-09-30 10:46:38

REMEMBER IMPEGNATIVA RX

quando lunedì andrò in sala gessi, e mi faranno solo la medicazione senza togliere i ferri, che se va bene toglieranno il 20 ottobre dopo le radiografie, DEVO chiedere la busta con l'impegnativa corretta per RX, che era pronta in una busta per me già la volta scorsa. Loro non buttano via le buste, ha detto la segretaria dell'ortopedia, ma se non dovessero trovarla devo chiedere al medico di ristamparmela, che ce l'ha al computer.

OCTOBER 1, SATURDAY

2022-10-01 07:10:42

buona notte

solo un risveglio per cambiarmi. Poi mi sono sforzatat di riprendere sonno e di non bere caffè, et voilà, sono arrivate con mia grande gioia le 5. Sono "felice" quando mi sveglio,

perchè dopo le medicine prendo il caffè, anche se quello solubile non è buono quanto quello della moka. Ma la moka sta in cucina ed io sto a letto...E' il primo ottobre...al 20, giorno in cui spero mi metterò in piedi, manca ancora un po'...non proprio poco. Mi viene male al pensiero di alzarmi ed andare in ospedale lunedì, che il Signore mi aiuti, e che mio fratello oltre a sostenermi sia paziente...ma penso di sì, sta facendo il fine settimana al mare con la sua Beatrice, ieri era felice come un bambino sulla spiaggia, dopo la pioggia. Mi fa tenerezza. Sono contenta di potergli offrire un tetto, ed una casetta graziosa con tutti i comfort. Lui ha la sua cameretta, la sua biancheria, le sue trapunte, per tutte le temperature...si sente "accolto" e "a casa". Come tutti là dentro. Non abbiamo mai ospitato nessuno, eravamo sempre "al completo". Lui probabilmente lavorerà dopo marzo del prossimo anno, non potrà più fare la stagione, ma i fine settimana sì. Penso comunque che lavorare gli farebbe bene al morale. In questo periodo sta facendo di tutto in casa, ha verniciato le ringhiere, passato l'idropulitrice negli esterni...da mattina a sera lavora rapido e preciso che tutti i vicini lo vanno a guardare incantati. E' veramente bravo e volenteroso. Poi aiuta me e mamma nella quotidianità di disgraziate che abbiamo. Io la più disgraziata di tutti.

Tornando a iri, che ho parlato un po' della mia carriera lavorativa, io trovavo la forza di andare avanti nonostante tutte le bastonate per schiacciarmi, da parte di colleghi e superiori, perchè facevo le cose con impegno, passione ed interesse, ed obiettivamente ero brava, ed in un certo senso temuta da tutti, e rispettata, se di rispetto si può parlare. Il professore mi rifilava da fare tutte le cose che aveva lì insospeso da anni e che nessuno era riuscito a fare, poi quando ero arrivata al quid, mi cambiava lavoro e sotto con un altro problema. Non ho mai usato uno strumento prima di aver letto il manuale ed aver ben capito cosa facesse e come funzionasse al caso mio. Per cui trovavo tutto estremamamente interessante ed ogni giorno era una scoperta. Da qui la forza di andare avanti contro tutte le molestie ricevute. Volevo essere la più brava di tutti. Con me il lavoro diventava affascinate anche per altri, ero "entusiasta" ed "appassionata"si lavorava tutti fino a prima di cena, ero una forza che trascinava. Quando me ne andai non fu più così, mi raccontava il tecnico al telefono...quel senso di "sfida" non c'era più, ed alle 17 non c'era più nessuno. Stentavo a crederci. Ho avuto l'impressione che anche al mio professore fosse dispiaciuto che andassi via...disse malinconicamente "eh, quasi 5 anni"...ma nessuno la dentro mi propose una posizione di ricercatore, c'erano impegni con due persone di famiglia accademica, anche se non raffinate nelle cose come me e con il mio spirito indomito di indagine. Poi avevo un senso della giustizia che credo al professore sarebbe stato difficile "offrirmi un posto" in un concorso pubblico. Si sarebbe vergognato. Così tra mille traversie sono andata avanti da sola, e posso dirmi contenta, ironicamente, perchè l'altro lato della medaglia non lo conoscerò mai. Certo ho dovuto vederne di mondo...chissà, io sarei comunque stata io anche lì, ma se fossi stata lì il mondo sarebbe stato più giusto, ed io non avrei avuto il bisogno di esplorarlo per capirci qualcosa. Una della "figli d'arte" prendeva a prestito perenne tutti i libri che servivano in biblioteca e li nascondeva...che bastarda...io ho imparato lo stesso, dai manuali degli strumenti... Alla discussione di tesi di dottorato mi mandarono il professore più potente che ci fosse, il capo del mio capo e di tutti gli altri, ma era oramai troppo anziano, secondo me nemmeno lesse la mia tesi, e la cosa non servì a nulla...forse una sua parola sarebbe diventata un "ordine" ed il posto di ricercatore sarebbe

saltato fuori. Acqua passata. Certo che da bipolare non in cura ero emotivamente molto più attaccabile e soffrivo di più. Però compensavo cercando di essere una roccia nei miei principi, e mi dedicavo anima e corpo a quello che facevo. La sofferenza traspariva però, quella di una che va avanti tutta senza avere nessuna speranza, e spesso i miei superiori abbassavano gli occhi quando mi incrociavano...i miei occhi erano un'accusa. Erano tristi, erano fulmini, erano di quelli di una persona che non si sarebbe mai arresa alle loro meschinità. Erano quelli di una che capiva, in silenzio e senza lamento. Finita la tesi di laurea, l'ambiente era quello, mi misi a lavorare a ferri per ragionare sul da farsi, prima ancora di discutere la tesi di dottorato, avevo già vinto il posto di post doc a Venezia, e questa fu la mia piccola rivincita nei loro confronti. Poi però un giorno vidi che già scaduti c'erano tre posti di ricercatore all'università di Padova, ed uno "sembrava avere il mio nome e cognome" dalla tematica. Ma il professore non mi avvertì, e quel posto lo vinse la Fosca, delle spettroscopie magnetiche, che non c'entravano niente con il Raman. Fu una pugnalata. Non capirò mai. Venezia era un ambiente così difficile...l'avevo detto al mio professore di Padova. Vabbè, così è la vita...adesso sono di nuovo lì con Moreno. Secondo me, nonostante la mia saltuaria presenza i giovani li trascino ancora, e sto in studio con loro. Adesso sono molto più serena di allora...non devo più costruirmi un futuro, il che era angosciante, un'indipendenza economica-che per me era molto importante, il mondo lo conosco abbastanza bene, se non direttamente per mezzo dello studio. Di gente ne ho conosciuta una valanga-pure i potenti, e molti, e mi basta, ho i miei capaci e fedeli collaboratori e basti così. Ho il mio modo di pensare, se mi interessa qualcosa la studio, ed ho le basi per poterlo fare. Se voglio vedere Amsterdam, chiudo gli occhi e ricordo. O guardo foto. Non me ne frega niente di andarci. Se fossi con JP sì. Non ho la smania di niente...pietre preziose? Le ho studiate, le ho guardate, sono appagata. Non desidero oltre il ragionevole che mi posso permettere. So ammirare, osservare e nutrire di conoscenza la mia mente, che è come un "possere", e forse anche di più. Un vestito? Un paio di scarpe? Un completo intimo? No, se mi piace mi piace, ma è cosa che va a "definire la mia persona", per cui non resisto...ma anche qui sono ragionevole e non vado sul lastrico. Poi non ne ho mai avuto di bisogno, non mi sono mai incapricciata di certe cose. So dire no. E non è che i grandi stilisti non facciano anche loro porcherie. Vado all'outlet di fiducia e compero Armani, Bluemarine...e non mi spennano viva. Le scarpe...la mia passione...comode...e meno. Ne ho tantissime. Ne ho due paia di costosissime per la mia "misura", che "seppelliscono" quasi tutte le altre, ma potendo in quel fatidico negozio vale la pena andare. Per il momento però sono a posto...gli stili che amo sono gli stessi da sempre, le scarpe sono buone, per cui vivo di rendita. A pensarci bene qualcosina mi mancherebbe ancora...ma tanto sono a letto, e quegli stivaletti bassi che avevo visto non sono cose così invernali, ma settembrini. Forse dovrei vendere un po' di borse...tenere solo quelle che prevedo di usare, ne ho una valanga...Oh cielo! Poi a me non piaccino dopo riflessione tante cose...quelle che mi piacciono non sono molte e generalmente "me le regalo"...non sono moda ma stile, e sono senza tempo. In una gioielleria del centro mi incuriosiva tanto un certo anello di zaffiri...era di un blu che più blu non si poteva. Entrai a provarlo e mi resi conto che per la mia mano non era adatto tanto mi ammaccava ed era ingombrante. Ma quel blu andai a studialro e scoprii che lo zaffiro era stato trattato termicamente in maniera che il biossido di titanio da anatasio passasse alla sua forma stabile, il rutilo. Rotto l'incantesimo. Per quello quelle pietre erno tutte egualmente blu. Ma un giono lì ci vidi una

collana con una pietra di un colore che mi attrasse per magnetismo, ed entrai a chiedere di poterla guardare e di che si trattasse "Rubellite"cabochon a goccia, mi dissero, studiai che faceva parte delle tormaline (anche queste a me piacciono come colori) ...incantevole colore...a me il rubino, più prezioso, non piace. Cavolo se l'avrei comprata...ma costava 11K, che paragonato allo stipendio era follia. Ma la mia mente l'ha accorpata lo stesso e se voglio ritrovare quella soddisfazione chiudo gli occhi. Mi ha iniziato agli studi della gemmologia una mi ex compagna di liceo geologa, che fece il corso di specializzazione in gemmologia all'IGI di Milano...andammo alla fiera orafa a Vicenza, mi spiegò moltissime cose, ed alla fine era gelosa che imparassi così in fretta. Mi comprai dei libri lì in fiera, e conobbi anche un indiano proprietario della casa dello Smeraldo a Vicenza-un espositore, che ci vendette qualche filetta di labradorite e di granato. Quando comprai la macchina andai a trovalo e comprai 3k di filette di pietrine tra cui la rubellite. Non ho mai indossato nulla ma al bisogno posso guardarle. Chissà, andava di moda tra gli orientali e poi tra gli occidentali parlare di "frequenze" di guarigione...certo tutte queste cose emettono ad una certa frequenza, sennò non sarebbero "colorate". A me piace la rubellite, il suo colore, il colore dello zaffiro grezzo, la pietra di luna (di cui ho un anellino), ma discreta e non troppo con il riflesso blu...dicono che la pietra di luna sia quella del mio segno zodiacale. JP ha per il suo segno zodiacale "la pietra del genio" la fluorite, di cui ho un esemplare sulla mia scrivania. Ho una ciotola in salotto di pietre e pietruzze che comperai scegliendole come una forsennata ad una ad una ad una fiera...spesi 500 euro...comprai anche la fluorite lì...a me pareva di aver fatto un percorso spirituale con la testa. Dovetti mandare via Diego perchè non vedesse quanto spendevo, o mi avrebbe fatta internare...infatti andammo a mangiare una pizza e cominciò ad accusarmi come fossi una pazza. Poverina me...e sono passati tanti anni...ma quanti anni ho subìto? O sono pitrificata pure io o è solo un attimo di stanchezza...non lo so. C'è il puntino nero lassù che mi fa compagnia, che mi scalda il cuore... Il libro più bello che avevo, quello che spiegava dello zaffiro, che si ritrova molto nei Sermoni di Sant'Antonio, l'ho regalato a Sant'Antonio, per cui adesso è nella biblioteca della Basilica, dove ohimè non possono entrare le donne ma solo gli uomini, e non saprei dove ritrovarlo...dovessi rivederlo vado in Basilica e rompo le scatole ai frati che me lo ritrovino... Ieri non ho mandato il diario a JP, magari oggi glieli mando tutti e due

OCTOBER 2, SUNDAY

2022-10-02 04:30:27

come se avessi pianto tutta la notte

era la mia testa stamattina. Soffro, soffro tanto. Ho bisogno di vederlo e di sentirlo, ma non ne sono capace senza che faccia la cosa lui dal punto di vista informatico, ed ovviamente deve volerlo anche lui, sia di fare la cosa sia di vederci. Lui sono sicura che se vuole può vedermi, io lui no, solo fotografie. Tutto quello che sapevo fare l'ho tentato e lui non ha mai risposto. Non vorrei giustificarlo, ma per mettermi l'anima in pace lo farò...avrà le sue questioni di privacy e sicurezza informatica, sarà timido...non lo so. Ma a me questa cosa manca tanto. "Abbiamo parlato di tutto" tra chat e pin e diario, io gli ho aperto il cuore, forse in un certo senso anche lui, a modo suo, top secret. Io quelle cose che ho detto a lui potrei chiederle a lui...ma anche fosse solo "e a te, quale thè piace?" "prendi il thè da solo?"...non devo mica chiedergli cose intime se non vuole. Quel che io ho detto a lui potrei chiederglielo...potrei anche solo salutarlo...guardarlo negli occhi, sentire la sua voce. Non potrei cadere tra le sue braccia, quello no, al computer non si può. Ma almeno sarebbe

realistico. Penso mi verrebbe un colpo al cuore. Stamattina speravo che al computer si aprisse una app solo per noi, se quelle che ho non vanno bene, ma purtroppo si sono aperte le solite cose, anzi meno di ieri...era stato lui...Non so quanto costi farsi sviluppare una app personale, certo io non so stabilire i requisiti nè affrontarne i costi, sono con le mani legate, impotente. Mi metterò a leggere un po' di pin per consolarmi, sperando che lui non sia stato troppo cinico, ma che mi abbia preso tra le braccia e coccolato...

"Sai cos'è, le cose non si rincorrono e forse nemmeno si aspettano troppo. Arrivano probabilmente quando ti fermi o ti stanchi di aspettare sempre quello che non c'è. Quando quasi non ci credi più. Tu non ci credi ma in fondo non è mai vero. Lo dici per imbrogliare e arrivano due occhi che imbrogliano te."

— M. Bisotti

OCTOBER 3, MONDAY

2022-10-03 05:12:57

svegliata parecchio prima delle 2

avevo il naso chiuso ed ho spruzzato subito l'antistaminico. Non riuscivo più a dormire. Mi sono cambiata ed ho fatto un caffè solubile, so che quando è così è inutile. Mi sono messa

comoda con i miei cuscini ed ho trasognato di Jean Pierre ad occhi aperti, guardandomi intorno. Sono impressionata, è una persona stupenda, eccezionale e di grande sensibilità ed intelligenza. Mi sembra un sogno. Cosa di più desiderabile? Io lo trovo anche bello. Mi fa scendere la quiete nell'anima, non mi sento sola, non più. Come ho fatto a trovarlo? Un ago in un pagliaio. Diciamo regalo di Gesù. Non riesco neanche ad immaginare se le distanze tra noi si accorciassero...chattiamo ma non lo vedo, il che ha sempre una componente di irrealtà...ma se penso che lui esiste in carne ed ossa e che c'è lui dall'altra parte non riesco quasi a crederci. Sì, meno pin ma assieme, mi fa capire quando c'è dai menù che si muovono...è sempre una bellissima emozione. Alla chat mi risponde con i pin. Non riesco neanche a scrivere, manca poco, sogno ancora ad occhi aperti. fumo. Ho notato che mi vengono anche i brividi che mi scorrono giù sulle gambe. A raffica. Ieri sera mi ha concluso con un pin "nessuno può mettere Baby in un angolo" di Dirty Dancing, e io glio ho risposto: nemmeno Jean Pierre. E' stato interessantissimo ed un bel confronto. Mi esamina per bene, ed ha ragione, è pure divertente, e istruttivo. "Abbiamo parlato" per lo più di vino e di pesce. Qui mi rendo conto che ho 51 anni e che dalla vita ho voluto "spremere il massimo", guardando l'universo con la curiosità di un bambino e volendo imparare da tutto. Anche Moreno è una persona che guarda l'universo con occhi di bambino, infatti il capo dei capi gli lasciò nel testamento la sua toga con l'ermellino. Certo sul lavoro si parla di lavoro, ma ho avuto modo di conoscerlo nelle due sessioni sperimentali a Basovizza, dove a cena abbiamo parlato molto-cioè ha parlato per lo più lui, io ero bloccata dall'Haldol e rispondevo solo alle domande. Jean Pierre è una sorpresa, chi lo direbbe mai da una persona che "lavorava in banca"? Eppure io non lo so ma sono stata attratta per magnetismo...una foto, qualche pettegolezzo sui giornali...e sono partita come un missile..."ti amo", glielo avrò detto subito...che indiscreta...mi avrà preso per pazza. E mi ha hackerata per indagarmi. Che tempi! Che notti! Che ricoveri psichiatrici!

Talvolta mi sembra di aver capito dai pin che è un po' lunatico...sarà l'ipertiroidismo, se è vero che ce l'ha. Mi ha fatto vedere valange di radiografie che lo pensavo tutto ingessato a letto, o ricoverato in una clinica. Tutti siamo un po' lunatici, se pensiamo alle maree ed al fatto che siamo fatti di una alta percentuale di acqua...

Non so perchè la rotellina in alto a destra continui a ruotare, come se dovesse caricare qualcosa...che sia lui? A quest'ora? Comunque lui mi piace, certissimo...pensavo che se mai si avverasse potessi fargli il pranzetto di funghi che feci e che stupì tutta la famiglia. Il mio fornitore di fiducia è a 20 km da qui, ho perso la stagione anche quest'anno. Poi obiettivamente con tutti questi malanni nessuno è in vena a casa, ed io ne ho passate di tutti i colori...mi sono venuti in mente i funghi pensando a lui, a quale cosa "preziosa" potessi offrirgli. Mi si sono aperte molte finestre al login...io dò sempre la colpa a lui.

Alle 10 parto per la medicazione, spero di farcela ad affrontare gli spostamenti. C'è Paolo che mi sostiene, devo assolutamente farmi aiutare. Penso di essere dimagrita, a letto si perde muscolo di solito...ma forse devo aver perso anche un po' di grasso...non mangio molto. Certo che brucerò anche poco. Se un cuore innamorato consuma più calorie, peut etre...certo, toglie appetito probabilmente, una bella cosa essere innamorati...

2022-10-03 05:29:55

se riuscissi a dormire ancora un po'

ma continuo a pensare a lui..

2022-10-03 12:18:35

h 12.04, grazie a Dio sono di nuovo nel mio letto

Non riesco a stare su con le stampelle se mi fratello non mi afferra...che incubo, è finita questa puntata in ospedale. Mi hanno tolto i punti e medicata. Adesso fino al 20 ottobre non mi muovo più, ed è un sollievo. Speriamo che il 20 le radiografie vadano bene, così come la visita ortopedica...in tal caso potrò mettere giù il piede si spera...

Mamma e zia Silvia mi hanno rifatto il letto, hanno anche lavato il pavimento e lasciato le finestre aperte...la giornata è molto bella...però però, entrano le zanzare che è un piacere, ne ho una che continua a girarmi intorno. Bisogna che arrivi qualcuno a cambiare la piastina. Mamma sta cuocendo la pasta, Paolo è andato a stendere il bucato ed io non posso farci niente.

Il lato esterno della caviglia era un po' gonfio, ma mi hanno detto in ambulatorio che è normale senza il movimento, per cui non significa come temevo che qualcosa nell'intervento fosse andato storto, per fortuna. Il 20 se l'osso si rarà ben saldato, dovrebbero togliere i ferri e spero, farmi camminare.

All'uscita dell'ospedale c'era una ragazza cinese con tutte e due le gambe ingessate...poverina aveva fatto un volo di 3 m e si era rotta entrambi i calcagni.

2022-10-03 15:39:19

ho riposato dopopranzo

mi sono organizzata il letto nuovamente, ovviamente chiedendo le cose a mamma e Paolo, che sono appena andati via. Sono contenta di aver tagliato le unghie-lunghe non le sopporto e sono antiigieniche, sono tranquilla, a parte che dovrei caricare l'orologio e ha il cavo mamma di sopra. nell'arco del pomeriggio me lo porterà, adesso non posso chiederle di rifare le scale. Mi pare di aver capito che la mia carta prepagata non si ricarica automaticamente di 500 euro a fine mese, io non posso ricaricarla, forse deve farlo Paolo, glielo ho detto, perchè mi hanno repinto il suo ordine su amazon...ho circa 2 euro...

OCTOBER 4, TUESDAY

2022-10-04 04:47:10

sogno ad occhi aperti

ed è bellissimo. I sogni "ad occhi chiusi" poi non me li ricordo quasi mai. Pensieri che svolazzano qua e là a riassaporare il vissuto, azzardi fantastici verso il futuro...immaginazione...e il tempo vola, chiamiamola la seconda mattina di "esercitazione". E' buffo ma sembra che mi stia capitando per la prima volta in vita mia. Sinceramente mi sarà capitato nella vita, ma il presente ha spazzato via i ricordi del passato. L'ultimo primo pin dopo aver "parlato" con Jean Pierre è stato "anche se tu non lo sai, risplendi di poesia"-ironia, ed io me lo sono appicciacato al cuore. Il mio professore di Italiano e Latino al liceo per prendermi in giro mi chiamava "musa della poesia", davanti a tutta la classe. Io spero solo di aver disquisito bene sui pin, di aver detto delle cose interessanti in maniera leggera e godibile..ho raccontato quel che incanta me, il meglio. Poi glio ho raccontato delle 1001 notte, e gli ho scritto "sultano, non trucidarmi, spero di riuscire a farti innamorare..."sì perchè dai suoi pin io poi faccio un breve racconto. Mi spunta un dolce sorriso. Sharazad almeno gli raccontava le favole a letto al sultano. Io solo laptop, niente favole ma disquisizioni scientifiche in chiave simpatica, almeno è quello che sembra a me. Ovvio che non so mica tutto...le cose per me affascinanti le sono andate a studiare...mi affascinavano

anche i tonni e tutti i pesci del mare, ma non mi era mai successo di approfondire...ho visto dei pin molto belli, incantevoli. Spero a JP piacciano i miei racconti...

Dormirà dolcemente "il mio Jean Pierre"? Spero di sì, coi mesi terrificanti di notti insonni che gli ho fatto passare...io sono permanentemente a letto e dormo quando voglio...Ah eccezionale stamattina seguo l'ultimo esperimento importante "in remote", sostanzialmente guido Francesco via whatsapp...che il cielo ci aiuti, speriamo vada tutto liscio, così possiamo lavorare ed andare avanti. Domani ho anche lo psicoterapeuta al telefono alle 10, bene.

Devo dire a Jean Pierre quello che so, mi sono dimenticata di dire che il mio professore di Venezia, quello tutto particolare ma con una vastissima cultura, mi disse che dalle 1001 notte ricavarono molte favole per bambini, dai racconti di Sharazad cioè. Io so solo che la "lampada di Aladino" viene da lì perchè l'ho visto coi miei occhi nel libro, che non è proprio breve, e non me lo sono potuta permettere.

Certo non ho spiegato la cristallografia, è una "bestia nera" anche per me...e poi è roba da specialisti.

OCTOBER 5, WEDNESDAY

2022-10-05 05:45:17

contenta di essere sveglia, h 4.30

Stanotte però ho acceso e spento la luce per controllare l'ora, ero stanca di dormire, ma ho strizzato forte gli occhi ed ho resistito nell'attesa che arrivasse un'ora decente. Ce l'ho fatta. Sono anche serena per il laboratorio, nel senso che l'unica soluzione è preparare un campione di Pt contaminato sodio, per abbassare la WF sotto l'energia del laser o nei paraggi, così sarà anche esempio del campione di letteratura, quindi ancora meglio. Però ho visto i sorci verdi durante gli esperimenti, mi sentivo perduta...per di più con un articolo scritto ed anni di lavoro. E' che madre natura ha le sue leggi...noi dobbiamo umilmente indagare e giocare d'astuzia, come in questo caso...essì che sembrava triviale oramai...dovevano essere le ultime misure...e invece: sorpresa! Ho ottimizzato le particelle al punto che non riuscita a fare funzionare anche il Pt da solo...roba da matti...non avevamo mai ottenuto un segnale...meno male che c'è l'opzione sodio. Dovrebbe venire ancora meglio, visto che presenteremo una panoramica con PtNa, Pt, PtF a WF crescente. Il Pt e gli estremi inferiore e superiore. Grazie Signore! Se non ci fosse l'opzione sodio saremmo tutti nella cacca.

Ho appena ascoltato giochi proibiti e ho mandato il link a JP. Non è il mio pezzo preferito, quello è ciò il mio maestro chiamava studio 22 del Sor, di cui ho perso lo spertito...la chitarra piangeva. Ho provato a contattare il mio maestro, ma è mancato, e suo figlio lavora in Germania e non mi ha risposto su linkedin. Il problema, è che Segovia sugli studi di Fernando Sor ha cambiato tutte le numerazioni, io non so leggere gli spartiti, e ho comprato dei CD, ma non riesco a riconoscere nè il numero nè il pezzo. Pazienza, resterà un mio ricordo, a meno che il figlio del maestro non me lo dica lui.

Oggi alle 10 ho la psicoterapia al telefono. Non ho particolari problemi, se non una vita da invalida, ho JP, ma è un mio segreto...di qualcosa parleremo. JP è il mio bene prezioso. La mia consolazione, il bilanciamento a me stessa, ma è top secret. Magari dirò che mi scrivo con un caro amico che mi aiuta a staccare, a prendere delle pause in maniera da non stancarmi troppo, e condivide con me molti interessi su pinterest. Amicizia telematica. Sì,

devo essere sincera ma mantenere la privacy. Poi dovrebbe arrivare il prodotto per Paolo per il marmo da amazon oggi. Ho quasi finito il tabacco, e devo chiedere sempre soccorso a Paolo, gli dirò di prelevarsi dei soldi sul mio conto per le spese, io con me ho solo 5 euro. D'altra parte a me i soldi servono solo per darli a Pio per il tabacco. Lui gestisce il bancomat, io no. All'inizio del mese è lui che mi deve ricaricare la prepagata, non è un processo automatico. Mi pare di aver capito che è consentito ricaricare di 500 euro al mese, ma ho visto anche che due euro del mese scorso si sono sommati, questo significa che posso aumentare il credito se non spendo...mi viene da ridere, perchè potrebbe lui rifiutarsi di ricaricarmela allora...povera disgraziata che sono! Però se mi metto d'accordo con lui, magari mi lascia accumulare qualcosa...magari comprarmi qualcosina di discreto da vestire al porto di mare, quando starò bene, scapre da Rebellato no, non mi basterebbe il credito della carta...ma magari andrò a vedere la vetrina. Tanto ne ho due paia sue di invernali, un paio usate una volta sola...cercherò di usare quello che ho. Ho una buona scorta, e poi per il lavoro non uso quelle scarpe troppo belle.

Se riesco as usare il mouse su questo tavolino in qualche momento porei fare la statistica dei diamteri di Pt3bis, mi sa che la distribuzione è più stretta di 5 nm (quella del PtF) perchè ho fatto una centrifugazione a 5000 giri e 30 min e poi una da 15 min, probabilmente l'estrazione delle particelle piccole è più efficente de 15+15. Temo però di non farcela perchè ho troppo poco spazio...beh, la farò quando starò bene...

Poi io comunque la riempio la mia giornata...

OCTOBER 6, THURSDAY

2022-10-06 04:59:41

meditazione ad occhi aperti

si si, non mi preoccupo mi rilassa più che dormire se sento il bisogno di svegliarmi. Meditare si intende respirare e fare piazza pulita dei pensieri...certo, se fai yoga alla fine è così...ma dura poco in genere. Io degusto i miei pensieri, che sono armoniosi, li cullo, i miei ricordi recenti...è bello, mi mette una grande pace, capisco il senso di ciò che non ho capito il giorno prima. Ho preso paura ed ho scritto a Jean Pierre perchè mi ha fatto vedere 2 pancreas ieri...ho pregato Dio che non volesse dirmi qualcosa...è talvolta un po' complicato il "discorso indiretto", ma lo devo accettare finchè lui non sarà deciso o pronto a parlare direttamente con me. "mi ha parlato di paure", quali? Io gli faccio paura? Ha paure in se stesso? Spero con me passeranno. Io con lui sono rifiorita, nonostante la vita di questo periodo. Sono anche meno malinconica di tempo fa. Anzi forse per niente...il ricordo di Diego sta prendendo distanza ed io vivo serena con il "mio Jean Pierre". Spero sia il mio eterno amore finalmente. Ma credo di sì. Io non ho mai vissuto niente di simile in 51 anni. E' una persona davvero speciale per me. E non ci siamo nemmeno mai guardati negli occhi nè sfiorati. Se incontrassi i suoi occhi forse sorriderei...e direi ...finalmente!

Ho talmente parlato con lui che mi sembra pure di aver già scritto il diario. Ieri il Dr. Caneva mi ha chiamata per la seduta telefonica di psicoterapia...ha voluto sapere del mio lavoro innanzitutto. Gli ho detto che gestisco io l'attuale ricerca, ma che gioco in squadra, una squadra meravigliosa, anche se per creare l'affiatamento e la motivazione ho dovuto lottare un po', adesso le cose vanno molto bene. Credo che il gioco di squadra a questi livelli sia indispensabile, nessuno possiede tutte le competenze per poter fare un lavoro che sia di un livello un po' più alto della media. Nel passato ne soffrii molto di non avere una bella

squadra, tra colleghi c'era molta arroganza...lui mi ha detto che il modo di lavorare è anche questione di temperamento dei singoli. Mi ha approvata al 100%. Gli ho detto che ho un amico telematico, che però conosco ed è una brava persona, cioè so chi è. Mi ha detto di vivermi la mia relazione. Ho raccontato che i miei si preoccupano se mi vedono scrivere a qualcuno etc. chattare...e mi ha detto che dovrebbero sapere che non sono una sprovveduta, a 51 anni, che ho dato dimostrazione di serietà nelle relazioni. Esito positivo insomma.

Poi "ho fatto pin" con JP, cerco di commentare al massimo delle mie possibilità a considerazioni scientifiche e personali, se mai dovesse trovarci qualcosa da assaporare per lui. Non lo conosco così a fondo da sapere a priori, "dò tutto quello che ho", come lui si dà a me. Chissà, forse se facessimo le videochiamate non riusciremmo a comunicare così tanto...ma potremmo vederci...spero arriverà il momento...lui solo lo sa, se la deve sentire lui, io è da secoli che aspetto...lui certo ha un emisfero sinistro molto sviluppato, decisamente maschile, io ho un destro che mi rende una farfalla...ed un sinistro che c'è sì, ma non è dominante...certo mi salva da molti guai, perchè abbiamo imparato ieri che il sinistro controlla il destro, il che spiega perchè non collasso mai completamente nei momenti di crisi.

Sto cercando di applicare il "discorso positivo" e paraticare dolcezza e gentilezza nei confronti di mamma e Pio, e mi viene abbastanza spontaneo (ho JP nel cuore), così ma mantenere un clima piacevole, altrimenti tutti si mettono in allarme e non vivo più. Devo aver imparato qualcosa dalle crisi, bisogna prevenire l'aggressività. Abbiamo avuto un paio di pin ieri, che mi sono piaciuti molto, dove non usare il "non" ma una frase affermativa per esprimere lo stesso concetto. Avevo letto una parte di un libro molti anni fa, era più un parlare a se stessi così. Cercherò di fare caso a come parlo a me stessa...non me ne rendo conto ma mi sembra di volermi bene...di non essere aggressiva o spietata. Avrei dovuto dire di essere positiva e amorevole...non mi cambia i sentimenti, si vede che vado oltre...parlo a me stessa. So cosa intendo. Con gli altri forse è più importante...

Le bacheche mie e di Jean Pierre stanno diventando superlative e bellissime, una enciclopedia! E' eccezionale JP! E' lui che seleziona i pin. Io commento i più significativi in chat, così condividiamo le esperienze. Ah, mi parlasse anche lui...a modo suo lo fa...poi super anche i pin di francese. Li guardo velocemente e li salvo, dovrei anche studiare un po'...un giorno l'ho fatto. Ma ho voglia di passare tempo con lui...c'è tempo di studiare.

OCTOBER 7, FRIDAY

2022-10-07 02:14:05

sono le 2

ma sono troppo stanca di dormire. C'era una luna piena bellissima dalla fessura della tenda, l'ho gurdata fino a che non se ne è andata via dai miei occhi. Mi sento in colpa, ma non riesco proprio a dormire, Garmin ieri sera mi dava body battery a 60/100, e 12 ore di riposo non di sonno, che era alternato alla veglia. In effetti vivere a letto non è facile. Mi va di leggere un po'.

2022-10-07 06:10:49

alle 2.40 ho ripreso sonno

dopo avere letto un po' "il galateo del terzo millennio" (21 pagine), mi ha rilassato molto. Che dire? Non ho niente in calendario. Oggi pomeriggio Pio va a prendere la sua Bea, così

si riposano e vanno a spasso. Sono molto contenta per loro, mi piacciono molto come coppia. Leggo ancora un po', non voglio svegliare Jean Pierre.

OCTOBER 9, SUNDAY

2022-10-09 05:48:34

finalmente mattina, h 5

non ho scritto il diario ieri, forse nemmeno l'altro ieri. Mi è successa una cosa stranissima...tra i pin ho trovato l'altro ieri degli abiti da sposa, così ho scritto in chat a Jean Pierre che io ne avevo due, che uno l'avevo fatto fatto fare a PD da Margerita, una bravissima sarta mia amica sullo stampo di un bel vestitino che avevo (ed ho), ed invece di festeggiare l'anniversario, avendo voluto invitare il mondo via e-mail, mi trovai ricoverata allo psichiatrico, l'altro comperato forse a settembre online, l'avevo scelto pensando a lui...per sentirmi amata. Mi sono ritrovata un sacco di pin sul matrimonio, su abiti da sposa, sui regolamenti...io non so, non so spiegare cosa ho provato...sì è stato bellissimo, mi sentivo amata, protetta, come in una favola d'altri tempi. Un'emozione fortissima. Non avrei mai pensato...forse noi donne siamo fatte così...forse non tutte, ma da me non me lo aspettavo. Ero trepidante, intimidita, felice, pronta a dare tutta me stessa, e non ho osato dire cose del tipo "mi stai prendendo in giro..."...ho vissuto nel silenzio del mio cuore queste emozioni, e mi sono ritirata in me, quasi per custodirle, per assaporarle...Ero la più felice del mondo, ho sempre considerato l'amore il cardine della vita, pilastro di tutto, anche dello studio. Ma il sentirmi scelta dalla persona di cui sono innamorata mi ha fatto girare la testa...sono scesa sotto le lenzuola, ho abbandonato il computer e mi sono abbaracciata, perchè tutto questo non scappasse via da me. Il pomeriggio del giorno dopo l'ho sognato che veniva a prendermi...povera bambina che sono...a cavallo come una furia...come in un pin, Walt Disney per quanto criticato ha insegnato molto sull'amore, è vero. Comunque è stato bellissimo, davvero. Non so se gli chiederò mai se ha giocato...no giocato cinicamente no, ne sono sicura, se l'ha fatto l'ha fatto con dolcezza, per vedere le mie reazioni. Nel pomeriggio di ieri è apparso un pin sugli anelli di fidanzamento e la forma delle mani...gli ho scritto se volesse portarmi un anello...ho cercato di descrivere le mie mani, gli ho mandato due fotografie ed una fatta alla fine nella quale gli sorridevo...sorridere mi è venuto spontaneo e mi è parso un bel sorriso felice...di quelli che non mi vedo di solito, di quelli che non ricordavo più possibili. Mi brillavano gli occhi. Forse è apparso ieri mattina? Non so più niente... Gli ho detto che l'importante è che dentro ci sia inciso il suo nome, Jean Pierre, in corsivo.

Poi tanti bellissimi pin di storia in francese, che ho salvato tutti , erano tantissimi, non ho fatto a tempo a leggerli, ma lo farò. Mi è piaciuto molto. Anche donne nella scienza, nella storia...una forma di coccola anche questa.

Stamattina gli mando il diario.

2022-10-09 06:01:52

ho dimenticato di

chiedere la colazione ieri sera...

2022-10-09 06:18:44

a Jean Pierre

Ti guardo e mi gira la testa, Non so perchè, ma si è messa a girare Non sono riuscita a decifrare i miei pensieri, Ho solo sentito tutto girare… E gira ancora che ho chiuso il Finder

Sono ammutolita Non sono riuscita a pensare I pensieri erano troppi Probabilmente E al di fuori del mio controllo razionale Ma è bello Sei bello tu Mia croce e mia delizia

Tua Barbara

2022-10-09 06:43:13

mi è passato il capogiro

foto da usarsi con parsimonia

OCTOBER 10, MONDAY

2022-10-10 05:35:21

poesie in chat

vorrei trascrive due poesie che scrissi per Jean Pierre negli ultimi giorni in chat, perchè mi sembrano molto belle e non vorrei andassero perdute. Sono vere. Ci provo col copia incolla. Inizio dalla poesia di ieri pomeriggio, dopo averlo sognato/immaginato nel dormiveglia pomeridiano. Spero di farcela

sei triste? camminassi e ti avessi vicino ti chiederei di portarmi a fare una passeggiata e ti chiederei il braccio o la mano se ti fossi così vicino ti abbraccerei sempre più forte ho fantasticato di te nel dormiveglia ma mi vergogno non trovo una espressione abbastanza velata va bene te lo dico ho immaginato di fare l'amore con te abbasso gli occhi non avevo paura ed era bellissimo sì io non sono una leonessa è stato forte e dolce amore mio quando? quando una carezza quando un abbraccio quando un bacio? quando la tua pelle i tuoi capelli le tue mani vorrei che mi baciasse gli occhi, tanto sono affaticati dal cercarti baciassi vorrei sganciarmi il reggiseno e su di me poggiare la tua testa ti riempirei di baci e ti accarezzerei il viso ed i capelli vorrei spogliarmi e sentire la tua pelle sulla mia guardarti negli occhi per capire che non sei un sogno chiudere gli occhi e lasciarmi andare a te il resto non lo dico tu lo sai meglio di me ... non avrei paura no di amare te no non mi vergognerei le vorrei e basta amore mio cuore mio anima mia due anime in una un solo respiro due cuori che battono uno sull'altro amore, non tardare... sarà il giorno più bello della mia vita io l'amore non l'ho fatto mai con la testa e con il cuore ma a te ti amo davvero mio incantesimo uomo dei miei sogni e più di quanto i miei sogni avessero osato sei tu io sono una donna, con un animo di donna ormai, ma sono una bambina che sogna te sono dolcezza docilità e audacia ingenuità purezza di spirito imprigionate in un corpo che ti cerca la mente ti cerca il cuore machi solo tu manchi e tu? mi cerchi come io ti cerco? cosa provi tu? ti vorrei accanto a me così verrei a saperlo non ti direi di no mai

Jean Pierre, buona cena, serata e sogni d'oro. Un bacio belle le tre poesie iniziali, grazie amore grazie della radio abc bonne nuit, mon amour

Qui ho inserito anche il finale serale della chat. L'altra poesia è perduta, non si arriva abbastanza indietro con la visualizzazione...è un vero peccato...quella l'avevo scritta la mattina all'alba, pensando a lui ovviamente. Gli era piaciuta, lo so dai pin che sono venuti dopo.

2022-10-10 06:01:57

A Jean Pierre

Parlo con le tue fotografie

All’alba

Nel più assoluto silenzio

È ancora buio

Parlo con le tue fotografie e ti imploro

Cuore d'acciaio

Mente di oro fino

Io, creatura delicata

Non ho la tua forza

La tua lucidità

Vorrei soltanto cadere tra le tue braccia

E farmi stringere

Io non ho le tue capacità

Ma ti amo tanto

E non so dirti di no.

2022-10-10 17:54:50

pomeriggio

Caro Jean Pierre,

Amore della mia vita, oggi pomeriggio mi sono coccolata pensando a te e a me. Ci siamo detti tanto stamattina, che ci voleva una pausa di riflessione. Nemmeno ricordavo più perchè avevo iniziato a fumare…poi diventa una dipendenza fisica e psicologica, perchè la nicotina va ad agire nei meccanismi di ricompensa mediati dalla dopamina, per cui dà una forma di gratificazione che ti aiuta ad andare avanti, tipo fumare dopo 45 min di studio, o dopo aver superato una sofferenza o uno sforzo. Pensa che mi fermavo sulle salite di montagna a fumare…in salita! E' stato un meccanismo di difesa per me, non la biasimo. Mi ha aiutata. Ma adesso ci sei tu, c'è il pensiero di te che scalda il mio cuore. Le sigarette hanno cominciato ad avere un sapore acre, disgustoso. Qualcosa sta cambiando dentro di me, ne sono sicura. Mi dispiacerebbe che tu mi vedessi con la sigaretta in bocca…che tu mi baciassi e sentissi questo sapore disgustoso. Lasciamo che i neuroni si riorganizzino, non smettono mai di lavorare. Ti amo ogni giorno di più. Ti rispetto, ti ammiro. Bene prezioso che sei. Sì, ti desidero, e ti desidero nella mia vita, che con te comincia a prendere un significato più profondo. Non ho mai amato nessuno come amo te, voglio che tu sia il mio destino. Lo vuoi tu? Io ti offro la mia vita. Io ti offro me stessa, e non v'è pena più dolce.

Spero tu abbia passato un buon pomeriggio sereno con le tue cose. Io sono con te, sempre, a scaldarti il cuore se lo vorrai, nelle tue fantasie, anche le più proibite…fa di me ciò che vuoi, purché mi ami. Finché sei da solo io voglio essere con te, a dare dolcezza al tuo tempo, come un sottofondo, voglio avvolgerti col pensiero, pelle contro pelle, mentre vivi la tua quotidianità. Non temere di esigere il tuo tempo, basta che tu me ne dia un po', e vivrò di rendita. Non voglio consumarti, voglio che il mio amore ti rigeneri, piano piano come il tuo sta facendo con me.

Ciao, amore mio, amore grande Tua Barbara

OCTOBER 11, TUESDAY

2022-10-11 04:52:05

conto alla rovescia

9 giorni agli RX, iniziato ieri il conto alla rovescia, il giorno in cui potrò uscire da questo letto si avvicina. Non mi pare vero che finalmente la fatidica data si stia avvicinando.

Sto fumando una sigaretta: ha un sapore schifoso. Mi viene la nausea. L'ho spenta. Qualcosa sta cambiando dentro di me...l'ho scritto ieri sera a Jean Pierre. Diamo tempo al tempo. Intanto ieri pomeriggio ho chiesto a mio fratello di prendermi le gomme alla nicotina dalla dispensa di casa mia. Perchè il richiamo fisico viene dalla assuefazione e dipendenza dalla nicotina, è una tossicodipendenza con forte componente psicologica. Ho studiato il fenomeno allo sfinimento senza riuscire mai a venirne fuori completamente. Qualcosa però è cambiato, amo e sono amata. Sono innamorata. Sono innamorata della persona giusta, ne sono sicura. Sono innamorata di un uomo, con la testa, il cuore e le palle. E pure molto attraente per me, bellissimo per me. Un uomo il cui pensiero può farmi passare ore a sognare ad occhi aperti di lui, a riassaporare i nostri momenti, i nostri dialoghi nell'etere, guardando il soffitto. Scaldandomi il cuore. Mi sembra di vivere nel sogno più bello dell'universo intero. Aria che respiro. Cuore che batte. Desiderio di lui.

OCTOBER 12, WEDNESDAY

2022-10-12 03:29:20

svegliata un po' prestino...

certo che mi sono messa a dormire alle 19.40 circa. Io quando mi sveglio sono felice che la notte sia finita, anche se è ancora buio. Vabbè, magari più tardi mi faccio un altro pisolino...sempre a letto sono. Ho guardato le sue fotografie...io e lui ci scriviamo! Sembra un sogno, il sogno più bello del mondo. Avevo voglia di leggere di lui, e sono andata su wikipedia...volevo vedere dove era nato, dove aveva studiato...qualcosa che parlasse di lui. Spero di potergli chiedere tante cose di persona un tanto sospirato giorno...magari mentre siamo abbracciati...lui di me sa tutto, o quasi credo, sono mesi che gli parlo di me.

2022-10-12 06:17:19

a JP

Buongiorno amore mio, Spero tu abbia passato una buona notte. Io alle 2 ti cercavo nelle tue fotografie, poi ti ho cercato su wikipedia, ho visto il paese dove sei nato ed anche la tua università. Ho rimuginato e poi mi sono messa a dormire di nuovo. Eccomi qui. Ho una strana sensazione, come di essere più donna e meno bambina, come se fossi cresciuta…mano nella mano con te. Ma mi manchi, ti vorrei qui vicino a me. Quando sarà, amore mio? Pensavo:

Tu es à moi, je suis à toi

Pour la raison que je t'aime, ma vie

Pour la raison que tu m'aime, je l'espère…

Ma vie…

Je t'embrasse

Barbara

2022-10-12 11:21:04

si comincia da una...

sono le 11.17, l'ultima sigaretta l'ho fumata alle 9.27, poco meno di due ore fa. Barbara, tieni duro, non ne hai praticamente fumate due. Domani mattina l'odore ed il gusto del fumo dovrebbero essersene andati. Intanto il primo passo è stato fatto. Ho ripassato i miei appunti del corso antifumo del 2016.

2022-10-12 14:52:05

crollata h 14.49

mi perdono e vado avanti.

OCTOBER 13, THURSDAY

2022-10-13 03:55:22

rifaso l'orologio del fumo h.3.30

mezza + 2 mezze scarse durante la notte, mi perdono e vado avanti, la pulsione scende, adesso però sono vigile. Mi è sempre successo così quando smettevo, dolce discesa, non troppo dolce però. Oggi dovrà essere un giorno migliore di ieri, sarò più tenace a superare quei momenti. 5 o dieci minuti difficili, arrivano una volta all'ora, quando la concentrazione scende, e poi la pulsine in una decina di minuti scende di intensità quindi ce la si può fare. E' solo che quel tempo sembra infinito. Oggi tutto dovrebbe essere più lieve e controllabile. Il fastidio viscerale dovrebbe essere meno. Sono anche già "andata in bagno", che è importante, se subentra la stitichezza tutto è più difficile. Mi alimento secondo protocollo del gruppo antifumo, cioè fibre (frutta e verdura)acqua ed il resto, pochissimi grassi-solo un po' di olio di condimento,un po' di cerboidrati, formaggi leggeri-niente carne, mi sembra pesante, niente cibi pesanti,niente dolci, inducono a fumare. Il sapore del fumo, nonostante non sia stata perfetta al 100% è quasi sparito. Appuntamento alle 4.30 allora!

2022-10-13 04:06:05

sto già sentendo le onde ai visceri...

comincia presto questa volta...mi lavo il viso e collo etc. Fatto. Forse è passato. h 4.05

2022-10-13 04:19:14

non ci riesco

troppo tormentata meno di mezza, mi perdono e procedo. Devo lavorare sulla motivazione, adesso vado a vedere lui, sennò non ce la faccio

2022-10-13 07:45:10

07.44 mi sembra di impazzire

cedo

2022-10-13 07:55:33

x.50 è il nuovo orario

adesso passo al punto successivo. Mi sono lavata anche i denti e ho fatto colazione, mi sono cambiata e tutto è in ordine, è passata mamma. Obiettivo superare con successo le 8.50. Così deve essere di ora in ora è un obiettivo realistico, non pensare al lungo termine, quello verrà.

Barbara, stai già meglio di ieri, forza. Anche se non sei stata perfetta ce la puoi fare, in 3, 4 giorni si vedranno i risultati. Ma devi cercare di rispettare i tuoi obiettivi, ricordati l'ultima volta, dopo essere caduta molte volte ce la facesti a tener fede all'impegno preso ed iniziò la disintossicazione vera e propria dove i sintomi e gli impulsi sparivano progressivamente.

Dovesti affrontare momenti molto difficili ma ce la facesti, accasciandoti su quella poltroncina arancio di velluto, stringendo i denti ed aspettando che il tempo passasse... Me lo ricordo...mi ricordo quei momenti, poi diventa discesa...non ricordo quanti fossero stati, ma alcuni momenti li ricordo, difficilissimi. Da chiudere gli occhi, stringere i denti ripiegandosi su se stessi...si possono vincere...poi l'intervallo tra uno e l'altro si allunga. Sono mostri. Sono mostri che ti vogliono portare alla tappa precedente e farti ricominciare tutto daccapo, se non resisti torni indietro, ed alla fine non ce la fai più. Devi uscirne, uscirne una volta per tutte...se fosse facile non ci sarebbero fumatori, dai sei a buon punto. Hai motivazione, hai sviscerato con JP i motivi che ti hanno portato a cominciare.

Ho riguardato il video stamattina all'alba...no mi vergognerei a fumare davanti a JP, la persona che amo. E' nonsenso fumare se hai l'amore, è come se l'amore te lo fumassi invece...assurdità pura, è disprezzo per chi ami e per chi ti ama, è una presunta autosufficienza, che è solo disperazione.

2022-10-13 08:33:17

correggo x.30, prox. 9.30

mi pento e mi dolgo

2022-10-13 08:34:24

mangia chicchi d'uva Barbara!

no, non gomme alla nicotina, la dipendenza resta

2022-10-13 11:26:55

1/4 di sigaretta h 11.23

trascurabile. Ma mi sono dovuta rannicchiare sotto le coperte per arrivare fino a qui

2022-10-13 12:16:22

h.12.12, 1/2

non so cosa dire...avevo voglia d'amore...in effetti butta su la frequenza cardiaca e la dopamina...una autentica fregatura. Poduzione chimica di piacevolezza. Barbara, ricordati che questo disequilibrio si normalizza. Sei una frana, ma sei già migliorata. Sarà più lunga ma se ti impegni ce la fai.

2022-10-13 13:05:23

restart h13

idiota che sono, oggi ho seminari dopo il pisolino e devo tener duro. C'è il mio adorato "puntino nero", forse è lui, così mi faccio pure una figuraccia...era mezza però.

2022-10-13 19:20:11

sono un fallimento

ho fumato, a mezze ma l'ho fatto. Forse devo rivedere gli appunti e puntare su me stessa, darmi forza, è con me stessa che è la lotta. I significati li so. Stasera fumerò, e domani mattina inizierò la lotta dura, e che sia lotta dura. Forse proprio come è negli appunti si deve fare, farlo per se stessi innanzitutto. Al corso antifumo dopo le due ore di corso la prima sera, consigliano di buttare via le sigarette, o quantomeno di non toccarle più, in modo da essere abbastanza liberi la mattina e proseguire quindi l'astinenza. Ho il vantaggio che non ho impegni, che vivo a letto, e lo svantaggio che non posso uscire a fare due passi o a comperarmi un regalino. Ho solo Amazon e non so neanche che regalino vorrei. Ho JP, che non mi abbandona, e per la prima volta in vita mia ho un supporto che mi è vicino al cuore. Ho anche etsy ma le cose non arrivano presto. Cosa potrei regalarmi per questa impresa? Sinceramente non ne ho idea. Sbircio un po' su amazon.

2022-10-13 20:18:46

regalino di buon inizio

ho trovato due paia di orecchini, una farfalla che è nell'atto di muovere le ali, e l'infinito. Mi sembra vadano più che bene come buon auspicio. Mi sta venendo sonno, chiudo.

OCTOBER 14, FRIDAY

2022-10-14 04:02:20

inizio h 4.00

ci riprovo. Leggo un libro.

2022-10-14 04:53:17

sorry 4.35

ho fumato di nuovo, ricomincio a smettere e mi dò fiducia. Se continua così però batto bandiera bianca e attendo il dimezzamento del latuda il giorno 25. Avrei più dopamina a disposizione. Può darsi che adesso l'impresa sia troppo difficile, non tanto per la mia buona volontà, ma per una questione chimica. Ci riprovo ma se vedo che non riesco a resistere rimando al 25 ottobre. Forse è saggio. Mi evito troppa frustrazione, e non è colpa mia. Sono i miei neurotrasmettitori troppo bloccati. Perdonami Jean Pierre se non ce la faccio adesso. Io ti amo lo stesso, anche se devo fumare qualche sigaretta. Non ce la faccio. Serve molta energia, che non ho. Cerco almeno di fumare poco...più di mezza non ne fumo. Servono risorse mentali che al momento non possiedo, cioè le avrei ma sono bloccate, troppo bloccate.

2022-10-14 06:06:56

a Jean Pierre

....

cercai di diventare me stessa, ma ero sempre in gabbia

la sua testa era la mia frustrazione più grande

e probabilmente la mia per lui

penso che il punto sia questo, era impossibile amarsi, per una legge di natura

invece la natura mi ha portato da te

chissà che un treno o un aereo ti portino da me...

non so dove sei

nel mio cuore e nella mia mente

so dove sei

ci sei

ci sei solo tu

con tutti i tuoi capelli

cosa non darei per accarezzarti

per abbracciarti stretto a me

chiuderei gli occhi e mi nasconderei sul tuo petto

per cogliere l'infinito
2022-10-14 06:10:22

chat all'alba cercando di capire

sei tu il mio arcobaleno Jean Pierre, leggo un libro così da avere continuità. Spero di riuscire a non fumare, questo è il terzo giorno che ricomincio da zero. Ho un pensiero: è vero che hai avuto problemi alla prostata? Se giovane ancora per questo problema una mia vicina di casa assatanata era arrabbiata con suo marito per questo, perchè lei voleva in continuazione da quello che so io adesso il marito prende il viagra e non ci sono più problemi comunque mi piange il cuore se dovesse essere vero la vita devo dire sia proprio crudele io quando sono carica di farmaci sono desensibilizzata ma c'è da dire che mi è successo di pensare intensamente a te, e la cosa era diversa vabbè che i miei farmaci se sono equilibrata si diminuiscono. Il latuda sarebbe stato già dimezzato se avessi potuto andare in visita...la prossima ce l'ho il 25 ottobre. Poi dopo un altro mese chiederò ulteriore dimezzamento, e con 18.5mg mi ricordo di essere stata meno "legata" e più armoniosa nessuno è perfetto i problemi si affrontano assieme comunque spero per te sia tutto ok, e lo spero anche per me ti racconto la storia del viagra, il cui principio attivo mi pare si chiami sidenafil era un farmaco in test ospedaliero credo, per l'angina pectoris, un problema cardiaco. I medici si accorsero che non era così efficace, ma i pazienti non ne volevano sapere di abbandonare la terapia...poi i medici si accorsero del motivo. E diventò viagra, con grande gioia di pubblico mio fratello ed un suo amico lo prendevano le prime volte che uscivano con le loro ragazze. Paolo, sebbene Beatrice le piacesse tanto e si trovasse bene con lei aveva paura di fare brutta figura per le emozioni magari fuori controllo-veniva da anni molto tristi con la sua ex moglie. Fu così le prime volte, poi il viagra lo lasciò perdere Feci prendere molti anni fa il viagra anche a Diego, e ci rendemmo conto che ero io il problema, tutta sotto tensione. Un'ostetrica ad una visita di screening papilloma virus mi consigliò un gel da applicare. Ma l'amore tra me e Diego per me non è stato mai molto bello, eravamo due teste troppo diverse non so come ho fatto per questo non accetto che la vita mi tolga il tuo amore ho già sofferto tanto spero non sia vero se è vero, accettalo e passa oltre, affronta il problema con serenità mi hanno detto che con un aiutino si fa l'amore lo stesso io ti amo l'amore per una donna è importante, si dice che per un uomo lo sia ancora di più io non sono un uomo e non lo so ma vedevo Diego anche se per me quello credevo fosse amore ma io stavo sempre male due volte ho avuto l'impressione di un coinvolgimento mio, ma lieve son c'era sintonia meglio non pensarci penso a te che sei il mio amore con tanti capelli da accarezzare Jean Pierre, rimando l'impresa dalla sigaretta al dimezzamento del latuda il 25, non ce la faccio conciata così mi prendo in giro e faccio consumare energie anche a te comunque se non ho avuto figli era per "colpa" di Diego, io continuavo sperando di averne, e lui mi ha solo preso in giro, perchè non ha mai voluto farsi vedere, io mi sono fatta visitare e controllare più volte diceva che non gli interessava io non avevo termini di paragone per poter dire che ci fosse qualche problema ma quando andai in menopausa provai sollievo mi ero liberata di un chiodo fisso e comprai la casa al mare metà dei soldi li mise Diego, io metà pure, tutto quello che avevo ho fatto bene ho detto a Diego un giorno che se ci fossimo lasciati non gli avrei restituito niente, a parte che non posso, ma gli dissi che se fosse andato 19 anni a puttane gli sarebbe costato di più lui sosteneva che avrebbe speso meno un giorno non so come, eravamo in macchina e stavamo andando al mare gli dissi: "cosa fa una puttana di diverso da quello che faccio io

con te?" Lui fu un po' scosso ma non mi disse niente io sostengo che se avesse dovuto avere una puttana che ha fatto quello che ho fatto io avrebbe speso di più, perchè una puttana non ha tempo da perdere, io provvedevo a prendermi cura di lui povera me Magari l'ultimo che muore della mia famiglia gli restituisce i soldi ma comunque non mi sento in debito mi pare che l'anno scorso ti chiesi di comperare metà della mia casa...volevo scappare da Diego lo voglio ad ogni crisi non sapevo come fare ad uscire da quella storia se non pagandolo perchè se ne andasse è finita e ci sei tu che sei una persona diversa che mi sei vicino con il cuore e con la mente Diego non capiva non so se fosse disamore o un limite suo fosse anche un limite suo, non era la persona per me penso non sia mai stato innamorato di me io nemmeno forse, erano ferite continue non smetteva di stupirmi con il suo cinismo qualche volta, tanto gli davo che gli chiedevo di dirmi "ti amo" mi ha sempre risposto "ti voglio bene" ma allora? Perchè stava con me? stava a casa ua in realtà, non con me veniva a trovarmi io nell'ultimo periodo ho passato mesi senza andare a letto con lui, e lui era incattivito ma io con te nel cuore non ce l'ho più fatta penso l'ultima volta sia stata a giugno durante le vacanze del mio compleanno ma non era fare l'amore, era fare esercizio anche se una volta lui è stato un po' diverso, ed io ero al settimo cielo poi tutto è tornato come prima che diavoleria ero per lui? se la mia anima non la prendeva in considerazione? gli ho insegnato le buone maniere le ha imparate, ma non è cambiato niente gli ho insegnato a vestirsi a lavarsi a trattarmi bene ma il dialogo mancava un amico mi disse che io al telefono con Diego sembrava parlassi con il commercialista non di soldi ma il tono era quello io lo chiamavo tutte le mattine e le sere ed abitiamo a 6km se ami una persona...come fai a non vederla? potevamo vivere assieme a casa mia...ma nel 2014 dopo una settimana è tornato a casa sua, dice lui perchè prendevo sonno presto e mi alzavo alle 5 a lavorare per poter finire presto il pomeriggio e portare papà a camminare gli chiesi perchè voleva andare via, cosa avrei dovuto fare di più...lui mi disse forse se avessi fatto "cicche ciacche" tutti i giorni si sarebbe fermato (sesso cioè) ero inorridita dalla mancanza di poesia e una bella bottiglia di Jack Daniel's fu forse io ho cercato in tutti i modi ma se non è la persona giusta non c'è niente da fare grazie a Dio ho perso tanti anni...ma ho imparato molte cose perchè poverina ci misi testa e cuore come fosse sempre colpa mia divenni più seduttiva ma lì non c'era problema

2022-10-14 08:39:04

fumo e JP

Domenica **Gennaio 2020**

il Calendario Filosofico®

Smettila di dire che non puoi.

Puoi.

Solo che scegli di non farlo.

www.ilcalendariofilosofico.it • Info: 347 70.33.363

OCTOBER 15, SATURDAY

2022-10-15 11:42:18

Chat con Jean Pierre

amore mio...mancano 5 giorni ai RX, spero il 20 di poter stare in piedi, dopo le 13 voglio fare una doccia, sistemare i capelli e vestirmi andare in bagno con le mie gambe voglio mettermi un bel vestitino, quello che misi quando ti aspettavo per pranzo vorrei che tu mi vedessi per trafiggerti il cuore rossetto no, troppo arrogante un po' di matita sugli occhi magari del burrocacao la tua "ragazza" acqua e sapone anche la crema metto un paio di scarpette di velluto rosso-arancio con tutti i laccetti incrociati dai collant si vedranno le cicatrici magari mi tolgo anche quei 4 peli che ho sotto il ginocchio, sennò forse con le calze si vedono se fa freddo metterò il dolcevita nero, come quel giorno i vestito invernali da donna sono sempre leggeri...vanità di vanità non so perchè le donne debbano sempre avere freddo guardale anche in TV, gli uomini in giacca e cravatta, loro mezze nude o gli uomini sudano o loro hanno freddo ma gli uomini non si tolgono la giacca per dargliela io di solito non soffro il freddo, perchè mi vesto, magari a strati, ma mi vesto uso i calzettoni di lana e gli scarponcini forse perchè mi muovo poco...no no anche se cammino mi ghiaccio i piedi se non faccio così quando vado all'università Jean Pierre...non sono brutta nemmeno sporca sono aggraziata anche in tutte le mie cose penso che non tu deluderei sono una persona d'animo gentile e dolce ma ho la forza di un titano se serve sono dignitosa anche se mi abbasso a chiederti di amarmi sono sincera e non mi piace giocare con i sentimenti diversamente non so fare in gioventù ho baciato per gioco ma si giocava tutti io con te non ho mai giocato sono pulita nel senso dell'animo e mi lavo perchè non mi piace la sporcizia anche se ha la forma di un fondotinta non mi scandalizzo per le cose naturali anche se lo sai sono stata ingenua sì, sono ingenua sono un po' bambina ma non sono una sprovveduta se amo amo dò me stessa io a me stessa sono preziosa lo so ci ho messo una vita di impegno per diventare quella che sono sono caduta e mi sono rialzata ho riflettuto, ho studiato, ho sperimentato con onestà con rispetto di me stessa e degli altri io ho sempre amato sono gli altri che mi hanno presa in giro io non ero nella loro testa depravata ero nella mia, di cristallo purissimo io certe cose non riuscivo nemmeno a pensarle ed in fondo è ancora un po' così la malizia non è il mio forte certe volte provo a capire, ma è più il male che il bene che sento preferisco perdere la partita ...ma vincere la guerra possibilmente sempre diritta nella mia strada io non mi confondo, no, ho le idee chiare chiare e pulite la strada è solo più lunga ma il cuore sta bene io con te non saprei giocare, tu lo sai, non è da poco tempo che mi osservi solo che non avevamo un metodo di comunicazione efficiente, ed io avevo paura di essere presa in giro da qualcun altro adesso abbiamo trovato questo...ma quanto vorrei che tu mi scrivessi una mail dicendomi che ci vedremo, che verrai da me è l'uomo che va dalla donna io non so nemmeno dove tu sia non saprei dove cercarti se lo sapessi tirerei fuori tutte le mie forze e verrei io da te ti prenderei per la cravatta e mi metterei a piangere o forse ti guardare negli occhi e ti truciderei perchè non si fa soffrire così "il cuore di una ragazza" se vuoi così dammi l'indirizzo arriverò trafelata ma arriverò a cadere tra le tue braccia, o a vendicare me stessa non facendo chissà cosa, solo guardandoti negli occhi e stringendo i denti mantengo sempre un certo decoro poi forse qualcosa ti direi con educazione cosa ancora non lo so perchè queste cose le dico, ma io non ci credo non ci voglio credere per quel che ti ho conosciuto solo che non ti capisco...ti aspetto e soffro. Ti penso giorno e notte, lo sai accendo la luce per pensare meglio e ti accarezzo col pensiero, anima mia forse so cosa ti chiederei sinceramente: perchè Jean Pierre? Perchè?

OCTOBER 17, MONDAY

2022-10-17 04:54:49

mancano 3 giorni pieni da vivere a letto

non ne posso più, davvero. Tre giorni passano in fretta-si fa per dire-non passano in fretta ma sono pochi. Non ne posso più di vivere così. La notte sono inquieta, mi devo svegliare almeno due volte a cambiarmi. Mi infastidisce così tanto che poi sto sveglia un bel pezzo. Penso di scrivere ed invece guardo le sue fotografie...stanotte mi sono fermata sulla seconda foto di lui che ho visto...sia la prima che la seconda sono state per me uno sconvolgimento tipo catastrofe naturale...quella del mio cervello e del mio cuore. Lasciamo stare che l'avrò raccontata decine di volte a JP.

Oggi è lunedì, stasera c'è francese ed oggi è meglio che faccia i compiti per casa. Non pin tutto il giorno. Per il resto non ho impegni. Beatrice ieri sera si è confidata con me, perchè Paolo continua a raccontare la sua vita a tutti, tanto è teso, e continua ad avere lo spettro della ex-moglie che lo tormenta. Ne parlerò al Dr. Zonta, se possa farlo vedere dal Dr. Caneva per un ciclo di colloqui. Me lo ha raccomandato anche Bea. La prossima settimana ho sia psichiatra che psicoterapeuta, si spera in presenza. Mi aspetto il dimezzamento del latuda di bello. Lo aspetto con ansia. Poi aspetterò con ansia il 18.5, la dose minima. Resistere bisogna, resistere, sempre.

Non ho nemmeno tanta voglia di scrivere, ho voglia solo di coccolarmi nel pensiero di lui, è la cosa che mi riesce meglio e spontanea...

2022-10-17 11:47:15

peut être

spero si scriva così...o pêut etre?? adesso vado su google traduttore...comunque ho imparato a fare gli accenti!! Sono troppo felice! Sì sì si scrive peut-être...che bello!

Ho ordinato su amazon.fr qualche libro di favole in francese, quelle pian piano mi sembra di essere in grado di leggerle, la petite fadette è troppo difficile come vocabolario, vanno meglio i libri per bambini, così sogno anche e mi ricordo della mia infanzia. L'ho detto a mamma e si è arrabbiata perchè lei non può leggerli...le ho detto che da me ci sono i miei...che buffa che era!

Oggi pomeriggio devo rivedere sicuramente l'imperfetto e non ricordo cosa abbiamo fatto...vedrò sul libro di grammatica, comunque studio. Jean Pierre avrà un po' di tempo libero finalmente per lui.

Penso che in questi ultimi giorni d'attesa farò spesso uso dell'ansiolitico, perchè mi risulta sempre più difficile vivere nella mia condizione. Non ne posso più dei pannoloni, mi fanno venire l'angoscia. Se non sei pronto a capire quando è il momento di cambiarli sono guai, e stamattina è stata una tragedia, ho duvuto chiamare mamma perchè mi sono bagnata pure le magliette...che umiliante che è...

Ho i capelli pieni di talco dello shampoo secco...ma dopo essermi lavata con le salviettine mi sono sciacquata anche con l'acqua ed ho potuto mettere la crema...mi sono sentita un essere umano.

Oggi spaghetti al pomodoro, col peperoncino, sono contenta. Ho detto a mamma di darmene pochi. Non so neanche io se mangiare la verdura...poi magari alla fine decido che mi fa bene e la mangerò, un po' di insalata pomodorini ed un pezzettino di stracchino. La verdura fa bene...sono solo stanca...mi sono svegliata almeno 3 volte stanotte poi ci sono i

momenti in cui devo cambiare posizione perchè mi fanno male le gambe...e non cambierei mai posizione in questo stato. Oggi pomeriggio faccio il mio solito riposino, e prima mi cambio...o mi cambio adesso? Oramai è una fobìa.

C'è il "puntino nero" come lo chiamo io, lassù...sogno che sia Jean Pierre, venuto a sbirciare cosa combino.

Magari ascolto un po' di musica alla radio prima di pranzo.

OCTOBER 18, TUESDAY

2022-10-18 07:55:48

dormito 10h02 con l'ansiolitico

evidentemente la mia è tutta ansia, sì mi pesa sempre di più la mia situazione...due giorni...due giorni e poi spero di ricominciare una vita normale. Per quanto sia organizzata bene le procedure sono snervanti ed io bevo molta acqua, per cui devo continuare a cambiarmi, ieri sera e stanotte meno, perchè non mi sono svegliata così spesso e non ho bevuto, ed è andata meglio. Ieri ho preso En alle 5 di mattina alle 13 e alle 20, sempre 20 gocce. E' stata una buona idea. Ero poi contenta di aver risolto la questione degli accenti francesi da tastiera: Mac ha il suo metodo, più semplice di windows che usa delle stringhe, con mac basta prolungare la pressione del tasto e selezionare con mouse o frecce. Parlez vous française? che soddisfazione!

Devo stare attenta al caffè...quando continuavo a svegliarmi di notte lo bevevo per disperazione e stavo sveglia un'oretta o due. Avrei dovuto cominciare prima l'ansiliolitico. Ho finito anche il tabacco, ho messo in bocca una gomma alla nicotina. Io di certo non posso andare a comprarlo...se mio fratello vorrà di buon grado me lo porterà...avevo detto che avrei aspettato il dimezzamento del latuda per avere un po' più di forza interiore. Ieri Paolo mi ha portato due pacchi di pannoloni, arrivo alla fine del mio percorso di sicuro e dovrei anche avanzarne. E' stato gentile.

Secondo me ieri Jean Pierre era un po' nervoso...non abbiamo passato molto tempo assieme. D'altra parte io vorrei che riposasse...Io non ero molto in forma...

OCTOBER 19, WEDNESDAY

2022-10-19 03:16:27

la penultima notte e arriverà giovedì, sono le 2.49

sono "su" dalle 2, per i soliti motivi di irrequietezza, aspetto un poco poi dormirò ancora. Continuo a sbadigliare. Volevo un po' di vita. Ho guardato JP...io lo accarezzerò un giorno?

Devo stare attenta, perchè mi è rimasta poca acqua, e devo farmela bastare fino ad un'ora decente, che possa venire mamma. Non ho impegni particolari in calendario.

2022-10-19 06:27:45

h 6.22, finalmente

ho anche già fatto colazione, perchè ho dovuto chiamare mamma perchè mi portasse l'acqua, che avevo finito. Sono contenta che questa notte sia passata. Prima ho poi ripreso un sonno leggero fino alla sveglia delle 5.45. Adesso mi sento molto meglio, era troppo presto per "alzarsi". Mi sono lavata e cambiata. I denti dopo con mamma. Mamma mia, manca ancora una notte! Poi speriamo bene, ma non vedo perchè no, si cambia vita.

OCTOBER 20, THURSDAY

2022-10-20 03:04:20

h 2.54

mi sono cambiata, ma adesso sto sveglia fino a che non mi verrà sonno e riposerò volentieri, tanto per cambiare. Penso a lui e la veglia è dolce, qui nel buio e nel silenzio. Ieri sera stavo scrivendogli una mail e mio fratello, appena arrivato pretendeva che gli dicessi a chi avevo scritto: devo dirlo allo psichiatra ed allo psicoterapeuta, che mi aveva detto "sapranno bene che non sei una sprovveduta ed una donna di 51 anni", ma evidentemente non è così. L'atteggiamento inquisitorio e prepotente di mio fratello mi ha infastidito molto. Troveremo una soluzione. Anche lui non mi considera una persona, in quei momenti, ma una malata.

Adesso si contano le ore...alle 12 avrò RX e poi ortopedico...

2022-10-20 19:18:42

h 18.22 sono molto confusa

RX è andato bene, l'ortopedico mi ha tolto i ferri e l'infermiere mi ha medicata. La medicazione potrò toglierla tra 6 giorni e fare una doccia. Paolo era veramente scorbutico ed insopportabile oggi, ma mi ha prestato assistenza e portata in ospedale. Nel pomeriggio siamo stati a prendere un tutore e a restituire la carrozzina. Non ho molto equilibrio, il piede a terra fa un po' male e sono indispensabili le stampelle. Non sono ancora autosufficiente. Sono seduta con il pc su un tavolo però e cerco di muovere i piedi, tipo esercizi che ci diedero in ospedale su una fotocopia dei fisiatri. L'ortopedico mi ha prescritto una visita fisiatrica, poi sono previste le fisioterapie, che dureranno circa un mese, ad intuito. Dovrò continuare le punture sulla pancia fino alla fine della fisioterapia. L'ortopedico mi ha detto che avrò una vita normale tra circa due mesi...cioè per esempio potrò andare a Padova col treno. Ma ogni giorno dovrebbe essere un piccolo miglioramento, almeno io mi aspetto che sarà così. Dove la trovo altrimenti la forza? Certo che per fare prima ed andare in laboratorio devo essere in grado di muovermi senza stampelle, altrimenti non avrei le mani libere per lavorare, ed andarci in auto, il tragitto a piedi è troppo lungo. Comunque non me lo aspettavo di avere così un equilibrio precario. Sono un po' impaurita, stupita, ma mi ripeto tutto migliorerà giorno per giorno. Io pensavo di spaccare il mondo... In realtà lo sto scoprendo, il mondo...quello delle piccole possibilità che ho. Sono riuscita ad andare in bagno, e qui di sotto c'è un apposito oggetto che rende il water più alto: ho appena scoperto che per sollevarmi non devo usare le stampelle, ma appoggi, così come per alzarmi dalla sedia ho usato il tavolo e lo schienale, con le stampelle non ce la facevo. Hanno suonato il campanello e mi sono alzata con la stessa tecnica, poi ho afferrato le stampelle. Sono veramente confusa. Ogni piccola cosa è una conquista. Chissà quando arriverò a farmi un caffè...certo devo essere in grado di non avere le mani sulle stampelle...mi sa che ci vorrà ancora un po'. Comunque tengo questo diario e segnerò ogni piccola conquista. Di notte terrò il pannolone, ho troppa paura di andare in bagno, magari un po' stordita e di cadere, questo ad oggi. Ma mi sa che finchè non starò meglio sarà così. continuerò a fare colazione a letto, non posso prendermi le cose, vedrò se sono in grado di lavarmi sul lavandino, magari chiedendo a mamma di mettermi una sedia. I miei bisogni cerco di riuscire a farli nel WC domattina. Mamma mia quante variazioni nella routine. Sempre con la sedia sotto il lavandino chiederò a mamma di lavarmi i capelli, di aiutarmi e di prendermi le cose...forse magari li laviamo con la sedia adiacente alla vasca, chiederò a mamma. Almeno quello. Stanotte prendo l'ansiolitico. Non faccio le scale per andare da

mamma e mi porterà Paolo il pasto. Ci vorrà ancora un bel po' di tempo per fare le scale. Che altro manca? La scorta di acqua, la peretta pronta in bagno...non so se riesco a tirarmi su dal bidet...per domani andrò ancora a salviette detergenti, sicuro. Per alzarmi dal bidet devo chiamare mio fratello e farò una prova...non so se tra WC e lavandino riesco ad appigliarmi a sufficienza per alzarmi. Poi farò domani qualche passetto qua, qualche passetto là e mi farò mettere il computer sul tavolo così almeno starò seduta in manera abbastanza corretta. Non uso la sedia da ufficio perchè ha le rotelle e rischio di ammazzarmi, non è un buon punto di appiglio. Poi devo prevedere acqua a sufficienza fino a mezzogiorno sul tavolo,uva, tabacco certo, e mi farò fare il caffè da mamma. Sul comodino mi servono stasera, uno yogurt, una banana, fette biscottate ed una scorta di acqua, tabacco certo, lo metto in tasca...

OCTOBER 21, FRIDAY

2022-10-21 06:31:35

ore 4, anche mamma

abbiamo assieme preso l'ansiolitico a mezzanotte. Io mi ero svegliata, ma dormivo già da parecchio. Io così, alle 4 non sentendo il sonno nè voglia di dormire ancora, ho preso le medicine, fatto il caffè e colazione. Birba miagolava sulla mia finestra, ma non me la sono sentita di alzarmi ad aprirle. Ho ancora molte paure. Sono ancora a letto perchè non riesco ancora a portarmi il computer sul tavolo. Ho messo giù i piedi per la prima volta ieri pomeriggio. Oggi, sul tavolo dovrò tenere la gamba destra sollevata su una sedia, almeno per buona parte del tempo, perchè ieri sera si era un po' gonfiata e mi faceva male. Vediamo se mamma mi aiuta a lavare i capelli...io non posso portare le sedie qua e là, il mio problema è portare me stessa. Oggi sarà meglio di ieri. Ho imparato ad usare un sacchettino per metterci dentro la borraccia, il tabacco e poche altre cosa. Il computer pesa troppo ed è troppo ingombrante, e se cade sono dolori. Poi non posso permettermi di perdere un computer così, tutto bello piratato dal mio Jean Pierre.

Non sembra io abbia impegni oggi a giudicare dal calendario. Sì, ci terrei a lavare i capelli. Poi tra un paio di giorni mi faccio aiutare da mamma a tingerli. Io non potrò ricambiare il favore, la manderò dal parrucchiere.

Come è diversa la realtà da come l'avevo immaginata...tutto riprende veramente piano piano...io che pensavo di correre in laboratorio...ben che vada mi ci vorrà un mese, andando in auto e non in treno. Poco male, non mi preoccupa guidare se mi reggo in piedi e sono in grado di lavorare, lo sono anche di giudare, ho il parcheggio interno. Ma probabilmente ci vorrà ancora un mese. Due mesi per il treno ed il lungo tragitto a piedi.

Sei giorni e poi faccio la doccia, spero di reggermi in piedi, altrimenti mi hanno consigliato una seggiola da doccia che abbiamo dai tempi di papà...e mi pare sia anche abbastanza alta...dovrò riuscite ad alzarmi...farò le prove prima. Non so se mamma riuscirebbe ad aiutarmi, poverina. In sei giorni qualche progresso dovrei averlo fatto.

Il 25, martedì ho il dr. Zonta, ed il tanto sospirato dimezzamento del latuda. poi il fisiatra, poi lo psicoterapeuta-e gli parlerò di mio fratello. Paolo oggi dopo il pisolino andrà al mare con Beatrice...chissà che recuperi un po' di buonumore perchè ieri è stato insopportabile ed intrattabile. Questo perchè non ha mangiato un bel piatto di pasta a pranzo, oramai lo conosco. Se gli presenti un secondo mangia pochissimo e diventa cattivo ed irritabile...è

tutta la vita che è così, è come un bambino che piange e non si rende conto che è la fame... Ha bisogno di carboidrati a pranzo, talvolta anche a cena...infatti ieri sera a mamma ho detto di fare la pasta, sennò sarebbero stati guai. Infatti poi è diventato buono e gentile...questi uomini...lui poi è molto attivo ed ha bisogno di mangiare qualcosa che dìa molta energia ed un bel picco glicemico. Risotto o pasta. Mia mamma ogni tanto non ne può più...Beatrice prima che si possa trasferire con il lavoro da queste parti, ci vorranno due anni...se lo pigliasse lei questo mostro...Io ho detto allo psicoterapeuta che faccio del mio meglio per essere gentile con lui, lui mi ha detto che diventerà spontaneo, ma a me dentro qualcosa rode per tutte quelle che mi ha fatto passare con il suo modo di "voler bene" così aggressivo ed irragionevole. Poi l'altra sera si è impuntato che voleva sapere a chi scrivessi una mail-ho dovuto mentire-e ancora non era contento...questa è una invasione della mia privacy, e queste cose non le sopporto-lo dirò allo psicoterapeuta/psichiatra, che lo ravvedano loro. Io non sono una sua cosa, sono un essere indipendente. Lui si intromette sempre: siano mail, siano acquisti, qualsiasi cosa, e nulla di ciò che faccio gli va bene. Io sono stufa, che impari anche lui a trattarmi con rispetto come io sto facendo con lui. Poi adesso non vorrebbe più andare a lavorare in fabbrica, si è abituato a fare quello che vuole e ad avere tutta la giornata a disposizione. Dubito che possa vivere con il restauro delle barche, vendere è difficilissimo. Non gli darà certo da vivere. Anche vivere come vive lui, da pensionato, non va bene.

Mi dispiace molto per il campione di laboratorio che devo preparare....non si chiudono i lavori se non si prepara quello.

2022-10-21 07:15:16

mio fratello

Caro Dr. Zonta,

le scrivo questa mail perchè me ne ha pregato Beatrice, la compagna di mio fratello-i due sono felici assieme, anche se lei abita a Duecarrare e stanno assieme i fine settimana. Mi fratello sembra aver paura anche della convivenza, e Beatrice si potrebbe trasferire in zona Bassano con il lavoro di insegnante tra due anni. Vorrebbe delle prospettive chiare, giustamente e ne so qualcosa io con le mie vane attese.

Paolo vive con lo spettro della ex-moglie e ne parla sempre anche con gli amici che incontra anche essendo assieme a Beatrice-che ne soffre. Fa la stessa cosa con la sua situazione lavorativa, e continua a rimuginare. Nella mia mail precedente ho accennato già alla cosa.

Con me più che un amministratore di sostegno (che fa bene) mi pare di avere alla costole la Santa Inquisizione: a chi scrivi, cosa leggi, cosa compri e tutto ciò che faccio io per lui sono cazzate. Ma di dove spendo non lo dovrebbe riguardare per nulla, così come se scrivo una mail ad un amico di cui non voglio dire niente a lui. Io quando lui fa i suoi acquisti cerco di dargli soddisfazione, non mi permetto mai di criticare, gli dò fiducia, non gli faccio i conti in tasca assumo che sia ragionevole.

Se scrivo una mail, si assume che conosca la persona, e garantisco, è una brava persona, non come lo psichiatrico al quale scioccamente diedi il numero di telefono in ospedale, e al quale non rispondo più. Non chatto, non uso facebook. Una mail è una cosa tra due

persone. A me da molto fastidio che mio fratello voglia sapere chi, cosa, e come. Io con lui non l'ho fatto mai nè lo farò.

Mi sono comparata su amazon-mica posso andare a spasso due paia di piccoli orecchini in acciaio, quindi di modico valore. Mi piacevano e sono cosa che uso, volevo farmi un pensiero gentile.

Sto leggendo un libro sulle buone maniere e mi sono resa conto che non avevo un recipiente di vetro per il vino (specie di caraffa), dei portacandele, candeline galleggianti,un accendino lungo un po' carino e una spazzoletta per le briciole: me li sono ordinati. Spesa modica. Arrivati i pacchi mio fratello ha iniziato ad insultarmi, a voler sapere cosa ci fosse dentro e saputo questo a "sputarmi addosso" perchè considerava la cosa demenziale. Per me non lo è per niente. Anche la mia amica Rosa aveva queste cose, nella tavola della festa. Io non pretendo che lui con me condivida interessi e gusti, ma pretenderei di essere rispettata, di essere compresa posso anche farne a meno. Se mi chiede glielo spiego, ma in ultima analisi non sono affari suoi.

Anche io ho bisogno di vivere e non posso trasformarmi in un'altra persona per fare contento lui. Ha la sua compagna che lo fa contento, ed è come piace a lui. Che impari l'educazione, o vi pregherei di redarguirlo voi. A me non mi ascolta, mi bastona e basta. Io ho i miei interessi, diversi dai suoi.

Sembra che lui sia tra due vortici: la ex-moglie ed il lavoro...e la supervisione maniacale nei miei riguardi, che male sopporto- Io cerco di capirlo, approvo i suoi acquisti di modelli da restaurare, seguo i lavori, lo faccio parlare di quello che gli dà soddisfazione, mi complimento...tutto il contrario di quello che fa lui con me-forse lui, semplicemente non condivide i miei interessi, ma dovrebbe trovare il suo limite nel comportamento perchè per me è insopportabile, e se nessuno glielo insegna, da solo certo non se ne renderà conto.

Inoltri pure questa mail al Dr. Caneva, e confido che possiate fargli ottenere dei colloqui, perchè, non è perchè io sono bipolare...fa così anche con mia mamma.

Grazie Barbara

PS. In questo mio periodo di infortunio è stato bravo, talvolta un po' scorbutico-dicendo se chiedevo qualcosa che era un servo, in malo modo

2022-10-21 07:28:42

non so

se mio fratello come Diego mi consideri una malata cronica costante più che una persona, e vada alla ricerca del pelo sull'uovo. Tutto quello che faccio io è psichiatrico. Io sono molto stanca della cosa.

Quando faccio acquisti bizzarri, senza un motivo sensato, tipo il cappello da apicoltore, capisco. Ma adesso non è il caso, ho più che ragionato.

2022-10-21 17:15:08

c'è poco da ridere

mi sono trattenuta a letto di più perchè mi sentivo avvilita e senza sorriso. Non è facile riprendersi, dopo tutti i sogni fatti nella permanenza totale a letto. Tutto è lentissimo, ma devo dire che sono riuscita a mettermi la lampada sul tavolo, a prendermi uno yougurt e

l'uva dal frigo, e a riempirmi la borraccia, il tutto molto lentamente e dolorosamente senza stampelle, ovviamente. La gamba dal ginocchio in giù è piuttosto dolente e gonfia. A parlare delle mie piccole conquiste mi sento un po' sollevata. Si prevede un mese di fisioterapia ed un ulteriore mese per approdare ad una normalità completa, cioè i famosi 3 mesi di cui avevo sentito parlare sono uno a letto perchè si aggiustino le ossa e due di "riabilitazione". Io che volevo correre in laboratorio...non sono riuscita nemmeno a lavare la testa perchè mamma è occupata a pulire funghi. Non mi sento abbastanza forte per provarci da sola. Direi quasi "mi sento un po' depressa", ma è circostanziale, non endogena.

OCTOBER 22, SATURDAY

2022-10-22 05:05:13

dormito fino alle 4.30 senza interruzioni!

e senza ansiolitico. Ieri non ho vissuto la giornata a letto. Questo mi fa molto piacere. La gamba ieri sera era dolente e rossastra, dura al tatto, solo dal ginocchio in giù, ma mi sembra che durante la notte si sia un po' sgonfiata, l'ho toccata adesso, bene. Vorrei la rinazina ma è in cima al comò e dovrei alzarmi...voglio essere completamente sveglia per farlo, ho anche i calzini e se non sono perfettamente in equilibrio posso scivolare. Non so che dire...oggi è sabato. Pio è con Bea, quindi diventerà più buono. Non so se ce la farò a lavarmi i capelli da sola, devo vedere come andrà oggi sulle mie gambe. Mamma è sempre così occupata...poi si affatica e sta male, e non le si può più chiedere niente. Ieri sera dopocena sono riuscita a piccoli e dolorosi passi a portarmi il computer a letto, la colazione sul comodino e anche a riempire la borraccia, a lavarmi i denti sul lavandino: piccole grandi conquiste. Molto doloroso però. Piccoli e prudentissimi passi. La cavigliera è da usare dopo la prima doccia, mi ha detto il tecnico della sanitaria. Adesso faccio colazione, almeno parzialmente.

2022-10-22 06:53:35

piccole conquiste

sono andata in bagno, mi sono poi lavata il viso col sapone, i denti...mi tremavano tutte le gambe ma ce l'ho fatta. Questo significa che sicuramente non sono in grado di chinarmi sul lavandino e lavarmi i capelli sa sola. Mi sono portata il pc, gli occhiali, tabacchi, frutta e acqua. Mi sono anche messa la crema, seduta sul letto. Sono a pezzi. Il caffè con la moka e le fette biscottate me le farò fare da mamma, o quando mi sarò ripresa. Intanto anche stando seduta sulla sedia cambio continuamente posizione al piede il che è bene.

2022-10-22 08:52:09

caffè di moka e fette biscottate con nutella e miele

ce l'ho fatta!!! Ho fatto la colazione senza l'aiuto di mamma. Certo doloroso, ma ce l'ho fatta. Ho persino risposto a mamma al telefono mentre preparavo il caffè...che finalmente è quasi finito, così mamma mi darà il mio preferito, che è il lavazza rosso. Finalmente sono riuscita a versarmi l'intera moka da 3, mia dose abituale, mamma me ne dà sempre meno perchè ha paura che mi faccia male...il caffè fa bene. Se vado oltre il dovuto lo stomaco lo sente subito, ma è difficile che io esageri...lo bevo quando ne sento il bisogno.

Ho talmente paura che mi scappi la pipì e di non essere veloce a sufficienza che durante il giorno tengo su il pannolone, ma non mi è ancora mai capitato questo disguido, ce l'ho fatta benissimo anche prima della colazione ad andare in bagno. Tanto qui sono nella mia "casa di cura" e non mi vede nessuno.

C'è il "puntino nero", è lui? mi farebbe anche piacere. Stamattina gli ho già mandato due e-mail...non posso dimenticarmi di lui...cuore mio...

Da Amazon è arrivato tutto per la "tavola perfetta", sono anche arrivati i due pacchettini dalla Francia di libri di favole per bambini, ovviamente in francese. Non ho ancora aperto niente. Non ne ho voglia, e poi è una operazione difficoltosa, mi toccherebbe lasciare i cartoni in mezzo alla stanza. Il giorno arriverà, so cosa c'è dentro.

Penso che oggi finirò di leggere il libro delle buone maniere ragionate...chissà se riuscirò mai a non accavallare le gambe...il libro finora non ne ha parlato! Ed è un buon libro, con accenni storici sulla materia. Chissà perchè non si devono accavallare le gambe...ci deve pur essere una ragionae con una logica...ecco le ho appena accavallate...chissà, forse un giorno capirò...se me lo chiede Jean Pierre non lo farò in presenza sua e di altri, quando

sarò da sola però farò quello che voglio. Non mi sembra che mi comprometta la gentilezza d'animo. Che sia un insulto verso l'uomo serrare le gambe? Non mi stupirebbe...

2022-10-22 16:16:27

purtroppo

mi sono alzata dal letto per andare in bagno ed il dolore è stato veramente forte. La gamba è troppo gonfia e dolente. Fino a domani mattina non mi muovo più dal letto e faccio riposo. Mamma mi ha portato le mie cose e mi ha messo un cuscino sotto la gamba così dovrebbe restando sollevata sgonfiarsi un po', come mi hanno consigliato all'ospedale. Domattina andrà sicuramente meglio, e piano piano il tutto dovrebbe migliorare. Mal che vada sto su la mattina e sto a letto il pomeriggio.

OCTOBER 23, SUNDAY

2022-10-23 03:34:07

linguaggio del corpo

Il linguaggio del corpo dev'essere interpretato secondo quattro fondamentali regole: mai leggere un segnale singolarmente, ma associarlo sempre ad altri tre; osservare la congruenza o meno tra ciò che viene espresso a parole e quello che i gesti comunicano; tenere conto del contesto in cui ci troviamo; tenere conto del carattere abituale e consuetudinario di alcuni specifici gesti che una persona fa.

"La comunicazione non è quello che diciamo, bensì quello che arriva agli altri." (Thorsten Havener)

Diversi studi sul linguaggio e sul comportamento sono riusciti a stabilire che quando parliamo con una persona solo il 7% viene trasmesso con le parole, mentre il 38% tramite il tono che utilizziamo e ben il 55% viene espresso con il corpo tramite gesti, posizioni e atteggiamenti. Ci sono tantissimi elementi che vedremo nel corso del libro che ci permetteranno di capire meglio l'altro, osservando lo sguardo e i movimenti degli occhi, attraverso la gestualità e la postura. Anche lo spazio che utilizziamo nell'atto comunicativo racconta chi siamo. Per tutte queste ragioni, conoscere il linguaggio del corpo è paragonabile alla conoscenza di una lingua: ci fornisce informazioni in merito al carattere, alla sincerità del nostro interlocutore e non solo.

Moretti, Pietro; Monti, Diego. Manuale del Linguaggio del Corpo: 11 strategie esclusive per analizzare i segreti delle persone attraverso la comunicazione non verbale. Semplici tecniche ... espressioni e gesti (Italian Edition) (p.14). Edizione del Kindle. Moretti, Pietro; Monti, Diego. Manuale del Linguaggio del Corpo: 11 strategie esclusive per analizzare i segreti delle persone attraverso la comunicazione non verbale. Semplici tecniche ... espressioni e gesti (Italian Edition) (p.12). Edizione del Kindle. Moretti, Pietro; Monti, Diego. Manuale del Linguaggio del Corpo: 11 strategie esclusive per analizzare i segreti delle persone attraverso la comunicazione non verbale. Semplici tecniche ... espressioni e gesti (Italian Edition) (pp.10-11). Edizione del Kindle.

2022-10-23 03:42:43

J'ai peur

ieri ero così "sicura di me stessa" rispetto a oggi...questa gamba gonfia e dolente mi ha spaventata e messa in allarme. Adesso è presto, più tardi mi farò coraggio e scenderò dal letto, almeno per andare in bagno. Poi non so, se starò seduta sulla tavola sarà per poche ore, vedrò di stare a letto con la gamba sollevata il più possibile. Forse ieri ho esagerato.

Stanotte ho dormito con il cuscino sotto la gamba, che è ancora dolente al tatto e non completamente sgonfiata. Ho da leggere un centinaio di pagine, oggi penso ce la farò. Dovrei cercare di usare il più possibile le stampelle, ieri ho esagerato, sono stata pressocchè autonoma seppure a fatica. Beh, Barbara, buona giornata...

Jean Pierre è un tesoro, mi mette sempre un paio di pin bellissimi all'inizio della pagina, così almeno li leggo, adesso che mi sono impegnata con i libri...più tardi gli scriverò.

2022-10-23 04:32:44

felice!

ce l'ho fatta ad andare in bagno con le stampelle, dolore sì, ma molto meno di ieri sera! Me la sono cavata bene. Non devo stare a letto tutto il giorno, quando vado sul tavolo in soggiorno terrò la gamba sollevata, altrimenti ritirarmi non fa altro che aumentare la paura, e non mi fa proseguire l'allenamento.

Questo caffè solubile, il migliore sul mercato, fa schifo rispetto a quello della moka, sembra quasi decaffeinato...

2022-10-23 09:36:58

deciso oggi riposo a letto

la gamba si è abbastanza sgonfiata, ma è ancora dolente. Ho deciso che faccio riposo a letto e non mi strapazzo oggi. Non è opportuno che stia con la gamba abbassata e seduta davanti al tavolo, se la situazione è questa. Ho messo due cuscini sotto la gamba da ieri sera, mamma stamattina mi ha aiutata con le mie cose. Prendiamola come una "cura".

OCTOBER 24, MONDAY

2022-10-24 09:44:22

molto meglio dopo 24 ore di letto

stamattina ero timorosa, ma la gamba in 24 ore di letto e leggermente sollevata con un cuscino era migliorata parecchio. Sono scesa dal letto con le stampelle ed il dolore al tallone era notevolmente diminuito rispetto all'altro ieri. Avevo paura, ma dovevo alzarmi per andare in bagno...devo dire che sono stata molto contenta. Mi sono lavata il viso ed i denti, pettinata, tremandomi un po' le gambe ma molto meno della volta precedente, che era la prima esprienza. Poi sono tornata in camera, mi sono messa i pantaloncini del pigiama, e anche la crema sul viso...allo specchio mi ero vista bene, così ho voluto festeggiare del tutto ed ho cambiato orecchini, ho messo quelli della farfalla che muove leggermente le ali...mi sentivo una fata.

Stamattina ho mandato a Jean Pierre, al primo risveglio una mail dal cellulare con la foto del mio piede con la gamba ingessata...in più pin aveva espresso questa curiosità, così pure quella del mio ombelico. A me piacciono i miei piedini...sono graziosi, regolari ed in buona salute. Gli ho mandato appena adesso anche la foto del mio ombelico. Carino pure quello, a mamma che mi fa le punture sulla pancia piace tanto.

Lavata e "vestita" mi sono portata tutto senza le stampelle in soggiorno, ben consapevole che non posso assolutamente fare ore di scrivania...devo muovermi sì, pian pianino, andare in bagno e piccole cose. L'unica cosa che posso fare è stare in poltrona con una sedia ed un cuscino sotto le gambe...e che ci faccio così? Per fortuna il tavolino da letto che uso per mangiare e per il computer si adatta, in qualche modo alla poltrona che è comoda ed ampia in stile antico e di velluto, quella del salotto di casa-dove da un po' di anni abbiamo

messo un divano. Queste sono le poltrone dove ho passato le mie giornate a leggere, da quando imparai a farlo...il salotto lo usavo praticamente solo io, per cui sono in ottimo stato e con uno schienale veramente anatomico...il cuscino della seduta è di piumino d'oca. Mamma aveva lavorato in una fabbrica di mobili in stile per parecchi anni prima che nascessi, per cui tutti i mobili di casa li aveva comperati lì a prezzo di favore, e "senza badare a spese". Forse li aveva comperati al grezzo e assieme ai suoi colleghi-amici li avevano rifiniti extra orario lavorativo. Essenzialmente salotto, ingresso, camera dei bambini, il resto erano acquisti fatti al risparmio appena sposata con papà, ma quando noi eravamo già grandicelli questa roba l'ha eliminata e si è fatta fare il resto dei mobili su misura dai suoi amici, credo tutto di noce, come il resto di ciò che aveva già.

Comuque bene, mi sono organizzata la postazione delle mie giornate per il prossimo futuro...stare a letto sempre non è nè bello, nè comodo dal punto di vista posturale quando si lavora al computer. Vedo uno spiraglio di luce nelle mie giornate, e quella di oggi potrebbe essere la mia "giornata tipo". A letto ci vado la notte e per il pisolino postprandiale.

Bene, adesso vado in bagno, devo organizzarmi perchè sono imprigionata tra sedie polrona e tavolino... Ho trovato la strategia di uscita, diventerà protocollo. Però la notte...non so come va...ho risvegli precoci, poi dormo ancora...il computer verrà a letto con me, senza cavi, ma lì dentro c'è il mio mondo, è la mia ancora di salvezza.

OCTOBER 25, TUESDAY

2022-10-25 06:45:38

psichiatra h 9

Stamattina mi sono svegliata come al solito alle 4: non entrerò nei dettagli col Dr. Zonta e cercherò di minimizzare, perchè già sono mogia mogia, manca solo che mi rifili farmaci da prendere e diventerò uno zerbino sul quale pulirsi i piedi. Il mio obiettivo è il dimezzamento del latuda. Non voglio altro. Gli avevo scritto in merito a mio fratello, cercheremo di parlare di questo: lui già sa per cui mi darà il suo punto di vista. Io comunque punto al latuda 18.5, ma di questo se ne parlerà il mese prossimo, questo però potrei già dirglielo. Il primo giorno che ero seduta al tavolo, qualche giorno fa, mi ha chiamato il "matto ricovero 2021" e sono riuscita a dirgli di non chiamarmi più-neanche fatto in tempo a finire la frase che questo aveva già messo giù il telefono. Spero non si faccia più sentire, erano le sue demenzialità solite. Però stavolta l'ho stroncato subito. Con quello non si ragiona, è subdolo inoltre. Ho il mio equilibrio, a francese non riesco molto a parlare, forse dovrei leggere a voce alta per sentirmi e correggermi la pronuncia, non sono sciolta. Adesso che ho la mia postazione di lavoro diurna mi metterò a studiare. Devo crearmi una cartella "francese", perchè ho tutto nei download ed Andrè ogni volta ci passa materiale di studio ed esercizi-che finora non ho mai fatto. La prox. settimana ci sarà il ponte di Halloween e non faremo lezione. Ho fatto il calcolo dei famigerati 3 mesi dall'intervento per una normalità...sarò lì giusta giusta per "ballare l'ultimo dell'anno"...c'è poco da ridere, ci sono due lunghi mesi di riabilitazione.

Domani potrò fare la doccia e togliere la medicazione, mamma ha detto che mi aiuterà. Abbiamo già messo lo sgabello da doccia nella vasca. Sarà bellissimo lavarsi i capelli, del resto del corpo non mi rendo conto perchè faccio igiene quotidiana con le manopole detergenti. Lo shampoo secco spara talco sui capelli, mi ha aiutato, ma c'è bisogno di

acqua e shampoo...e balsamo. Poi magari venerdì pomeriggio o sabato chiedo a mamma di darmi il colore ai capelli: si ritorna umani! Non si può dare il colore col talco e nemmeno immediatamente dopo averli lavati ed asciugati, c'è bisogno che si formi un film idrolipidico sul cuoio capelluto.

Pio, date le previsioni del tempo nel WE dovrebbe andare al mare con Bea, il che significa che io e mamma saremo tranquille, cioè mamma non avrà impegni ai pasti, e ci arrangeremo alla buona: tutto il tempo e la serenità per "fare i capelli". Ne avrebba bisogno anche lei ma non riesco a stare in piedi tutto il tempo che serve alla cosa...forse potrei farla sedere sullo sgabello ed io inginocchiarmi su una sedia del cucinino...bisogna provare. Altrimenti può andare dal parrucchiere col suo colore. Devo proporglielo, magari una mattina presto che non sia di sabato.

Giovedì ho il fisiatra 9.40 e venerdì Caneva h10, settimana piena.

2022-10-25 11:50:52

Latuda 37!!! Evviva!

Appena ordinate in farmacia, arriveranno dall'ospedale dopo le 16.30, mamma o Paolo andranno a prendere latuda e tutto il resto (litio, tiroideo), ero molto scarsa di tutto e stamattina per fare la dose di litio ho dovuto prendere ben 5 capsule. Adesso fino al mese prossimo sarò a posto.

Stasera prenderò il latuda 37, dose dimezzata e spero troverò sollievo e un maggior senso di benessere. Certo, ho dovuto un po' insistere, perchè secondo il Dr. Zonta è ancora estate...

Riguardo a Paolo, il Dr. Zonta mi dice che deve essere lui a dire di avere bisogno di un aiuto, che non possiamo essere noi a trovarglielo. Inoltre mi ha detto che Bea di queste cose dovrebbe parlare con Paolo, non con me, perchè questo triangolo non è positivo. Il Dr. Caneva parlerà con Paolo, sì, ma per quanto riguarda il rapporto con me, non riguardo al resto.

Sono stata al ritorno da Marilena, a firmare un investimento assicurativo di mamma, poi è andata mamma. Paolo mi è andato a comperare il tabacco nel frattempo. Stavolta lo segno in calendario, fatto.

Con Paolo abbiamo sistemato la polizza della mia auto che era da firmare ed inoltrare, e fatto il bonifico per il Marolì.

OCTOBER 26, WEDNESDAY

2022-10-26 07:17:53

testa più leggera e cervello meno imbrigliato

ho avvertito una leggera sensazione di questo tipo stamattina, spero che smaltendo bene il 74 io possa stare ulteriormente meglio, sentirmi più leggera e me stessa. Non è poco aver dimezzato la dose.
Per pregressa esperienza dello scorso inverno ci vogliono 2-3 giorni per ristabilirsi.
Comunque sembra che mi abbiano tolto una fasciatura al cervello, in senso fisico...sembra che lui adesso "respiri".

Stanotte dopo aver visto l'inervista a Jean Pierre l'ho pensato molto, forse per quello che non ho dormito un granchè...alle 2 ho preso 15 gocce di En, ed ho dormito fino alle 5. Il

primo sonno della sera è arrivato circa fino alle 2, cioè 6h, +3h, allora in totale non ho dormito poco...si vede che ho bisogno di una pausa di veglia. Il magnesio che ho comprato al mare è a casa mia e dovrebbe regolare un po' il sonno. Ho anche la melatonina a basso dosaggio di là.

Ieri sera a letto, avrei voluto avere un libro di favole in francese e leggere un po', sarebbe una buona abitudine che potrei prendere per ritardare l'addormentamento di un'oretta. Questo me lo sono sentito perchè non ho preso il 74 dopocena, sono sicura, con quello collassavao e a mala pena riuscivo a dare la buonanotte a JP (e ieri sera ero talmente nel mio mondo di lui che non gliela ho data per non rompere l'incantesimo). Questi pensieri mi hanno portato indietro di qualche anno, in cui ho letto il dottor Zivago, le memorie di una geisha e vari altri libri. Era bello leggere un po' prima di dormire. Adesso che mi sento già un po' meglio lo farò. Mi porterò almeno un libro dei 3 che ho, sul comodino.

Oggi l'impresa sarebbe quella di fare la doccia, quando mamma avrà tempo e voglia di darmi assistenza. La doccia è nella vasca, spero di riuscire ad entrarci...sempre meglio che fare le scale per andare da mamma. Mi sa che se non chiudo le antine farò una laguna sul pavimento...pazienza asciugheremo..ho già predisposto asciugamani vari; sono almeno 40 giorni che i miei capelli non vengono lavati con l'acqua...penso sarà una bella esperienza. Poi domani devo anche andare dal fisiatra e devo assolutamente essere ben lavata per indossare la cavigliera che mi ha prescritto l'ortopedico. Mi gratto per bene con la spugna a rete, sono tutta spellata gambe e braccia. Poi posso mettere la crema, eccetto che in zona cavigliera.

Adesso riguardo l'intervista a JP di SIBOS 2019, e gli mando questo diario, perchè sono già le 7:17

2022-10-26 11:36:06

ho dormito 1h40

sulla poltrona. Devo cercare di essere più regolare la notte ed avere meno frammentazione. Quello che mi ha sempre detto lo psichiatra è di non prendere sonno troppo presto. Stasera ci provo e leggo.

Mamma era troppo stanca per la doccia, si vedrà oggi pomeriggio.

Io dormendo, lui l'ho pensato tanto...dopo quell'intervista lo sento più vicino, più vivo, più vero.

OCTOBER 27, THURSDAY

2022-10-27 09:09:38

fumo: start h 9

Jean Pierre mi ha ricordato coi pin che è arrivata l'ora di smettere di fumare...mi costa, non me l'aspettavo me lo ricordasse che è arrivato il momento...avevo detto che avrei aspettato la riduzione del latuda...nel frattempo avevo già cambiato idea. Io lo amo e ci provo, in un certo senso me l'ha chiesto, anche in senso stretto. Adesso devo prepararmi per la visita fisiatrica. Ne riparliamo tra un'ora e mezza minimo

2022-10-27 15:37:36

diciamo

10.40 ho fumato, non è stata buona. Mi sono messa le gomme Nicorette sul tavolino. Dimentichiamo la sigaretta e pensiamo ai bei momenti in cui non ho fumato per due mesi, e

le avevo in macchina-dimenticandomene pure. Ho vissuto appieno, la pizza e la birra erano una delizia al mare con mamma, e tra picco glicemico e picco alcolico pareva di stare in paradiso, davvero. Ero un po' nervosa la mattina presto, ero al mare con mamma e mi pareva di non avere niente da fare. Il panificio era ancora chiuso...camminavo, ma un po' disorganizzata e smarrita...portavo il pane fresco a casa per la colazione...avrei avuto bisogno di una emozione interiore, lo ricordo...ma non sapevo come prendermela, dove andarla a cercare...avessi avuto l'amore, avrei avuto tutto. (fossi andata a fare nordic walking sul lungomare sarebbe stata una buona idea, ma avevamo una chiave in due) Il viaggio più bello in macchina da sola, nel nulla, prendendo solo le strade più attraenti e deserte lo feci da non fumatrice...il mio cervello non aveva interferenze da alti e bassi di nicotina ed obnubilamento da monossido di carbonio e scarsa ossigenazione...sì sì, la nicotina aumenta la dopamina (piacere), ma te la fa pagare col monossido quindi fumare, da una parte ti tira su, dall'altra ti butta giù le performance, e ti lascia sempre un senso di stanchezza...ti dà la carica per modo di dire. Ed è una carica fasulla, non è un piacere vero e proprio, sano. In circa 45 minuti l'effetto sparisce, e tu devi assumere di nuovo il tuo tossico. Quella volta in macchina ero lucidissima, anche se era sera, avevo bevuto un po' di acqua e vino rosso, e potevo conquistare il mondo. Io ed il motore della mia macchina eravamo una cosa sola, io, lei e la strada (autostrada ma non lo sapevo), e la mia macchina aveva un motore fantastico, io guidavo bene, come al solito, senza scatti e fluida che potevi andare in trance, con la mia turbina che mi faceva volare...non potrò mai dimenticare...quando mi sentii stanca mi fermai in un costone con sotto il mare e di fianco un po' di boschetto, salii dietro mi chiusi dentro e dormii fino all'alba. Ero arrivata in Croazia, ad Abbazzia. Che bella la vita! E poi dicono che sono matta...i matti sono loro. E mica andavo a 150km/h, mi regolavo dal suono del motore, e lo volevo celestiale. Certo la turbina entrava a 300 giri e sono sicura che funzionava, sarò stata a 110km/h. Ero vigile, anche se all'andata feci il pieno di gasolio e bevetti un po' di Jack Daniel's (avevano praticamente finito la bottiglia), al ritorno non ricordo ma sicuramente mi fermai ad un distributore a fare colazione...all'alba non c'erano molti bar aperti, e non volevo perdere tempo. Al ritorno, invece di tornare a casa andai al sacrario militare di Redipuglia, bellissimo e deserto. C'era solo un giovane soldato di guardia. Ricordo che mi coprii le spalle con un foulard. Il problema è stato che non riuscivo a imboccare l'autostrada per tornare, avevo fame e mi fermai con dei cacciatori nella loro casetta nel bosco, a mangiare pane e salame...non dovevo accettare di assaggiare un dito di un loro liquore delizioso di cui andavano fieri...temevo di far loro un torto troppo grande. Mi fermai nel bosco sicuramente un paio d'ore, in macchina, per smaltire l'alcolico prima di rimettermi alla guida, ma non riuscivo a dormire...ripartii ed il navigatore non mi portava su vie conosciute...ebbi un malore, un mancamento, un buio nella mente e sfaciai la macchina contro un muretto di contenimento...sotto c'era il vuoto, sarei morta. Non c'era nessuno per strada, per fortuna. E' stato il primo vero incidente in vita mia...ed il 118 mi ha portato al Cattinara ore ed ore, senza lasciarmi bere un goccio d'acqua nè farmi una flebo di elettrolitica...sono entrata in bagno a bere, anche se non volevano-questi pazzoidi e dopo 2 minuti ho vomitato sul pavimento, risolvendo il problema...mi sentivo afflitta...uscii scalza dall'uscita delle ambulanze perchè non ne potevo più...volevo prendere un taxi, andare a mangiare una pizza al solito posto e non volevano lasciarmelo fare...a quel punto mi dissi che avrei voluto tanto una sigaretta...ero circondata e prigioniera di un branco di idioti, io non capivo cosa volessero da me...forse mi prelevarono sangue, forse fecero test antidroga

ed aspettavano i risultati. Grazie al cazzo. Mi mandarono una giovane psichiatra...ma io mi chiedo...sarò stata anche ipertimica ma così ti fanno diventare deficiente...io ricordo che una delle precedenti notti scoprii "la più bella canzone d'amore del mondo", lì nella stanzina nel bosco che avevo preso in affitto per un mese. Cercavo amore, sì. E c'era l'asino del proprietario che nella notte "ululava"...forse c'ercava l'amore anche lui, perchè il suo canto di solitudine non poteva aver altro come tematica. Ma mi portarono all'ospedale maggiore in centro a Trieste e arrivata, degli infermieri /medici mi presentarono subito una sigaretta. Io ero molto abbattuta, io non fumavo più, ma mi dissi che forse doveva essere così, d'altra parte ero sfinita affranta, avevo distrutto la macchina, sarei dovuta tornare a casa per sabato a pranzo era sabato sera, e tardi anche, non avevo nemmeno lo spazzolino da denti...peggio di così, in più ero per l'ennesima volta all'ospedale, psichiatrico... Mi dissero la prima te la diamo noi, poi fumi solo se hai i soldi...tirai fuori il portafoglio, presi 5 euro e mandai a prendere le più forti che c'erano. Mi diedero una singola e mi lasciarono fumare tutta la notte. Mi lascivano fumare ovunque anche nella sala da pranzo...è da allora che non ho più smesso...per paura di vivere, di avere dei desideri di evasione, come tutti. Per mettermi una catena. Il silenziatore, come fossi un'arma. Per fortuna la sigaretta non mi ha impedito di studiare, di lavorare, di desiderare, di cercare...è una droga leggera, non criminogena che fa chiudere in se stessi e togli una buona parte di forza. Poi diventa un tuo modo di essere, un modo di vivere. E' la droga che in assoluto induce più dipendenza. Sia fisica che psicologica. La dipendenza fisica in 3 giorni praticamente se ne va-una settimana e stai bene, sei fuori. Un mese e ti senti come nuovo. Secondo me si dimagrisce anche, se non ti metti a mangiare al posto di fumare. Io due mesi in una vita....la vita era attraente, gioie semplici...acqua e vino nell'agriturismo del bosco...guidare con sentimento e farsi un'avventura...adesso non faccio più niente...riverso quasi tutto sulla sigaretta. Ho il raziocinio di vivere, ma quella ricerca sana di "piccoli piaceri della vita quotidiana", inconsci, non li ho, li sopprime e li sostituisce la nicotina. Per quei piccoli piaceri devi un po' lottare, li devi conquistare. A parte adesso che sono un'invalida e nulla di particolare posso fare, lo so per esperienza, alla nicotina si sostituisce non poco, per fortuna ho un buon cervello, e logica...per cui se mi devo comprare dei fazzoletti lo faccio lo stesso, per fare un esempio, però non metto il piede fuori casa, mi chiudo in un mio mondo. Un modo fatto delle mie cose. Io mi aspetto che se smettessi di fumare mi verrebbe la voglia di andare a camminare lungo il fiume per esempio, magari con Catia, come facevo quando seguivamo i corsi antifumo...ero in forma, davvero. Ho messo in bocca una gomma alla nicotina, inizio così, intanto si assesta un processo di purificazione dalle altre schifezza, che devono essere smaltite. E mi abituo a non fumare, mi tolgo un po' la gestualità. La gomma attenua un po' la sofferenza da mancanza di nicotina, ma non diventerò dipendente dalle gomme, mi fanno schifo, e non mi piace masticare gomme. Il rilascio di nicotina attraverso le mucose orali è lento...fumato il tabacco manda al cervello nicotina come un fulmine, ho letto che il processo è più veloce di quello dell'eroina in vena. Questo crea fortissima dipendenza in un rapporto causa effetto. C'erano altre due cose che volevo scrivere, ma ho interrotto per pranzo e poi ho fatto il pisolino in poltrona. La prima cosa che ho fatto aperti gli occhi è stato fumare. E' venuta mamma e mi ha portato un po' di caffè ed una pesca rattrappita ma buona...le ho chiesto di chiudere il mio borsellino da fumo in cassaforte, perchè ad averlo qui di fianco non ci riesco, il richiamo è troppo forte. Mi sono iscritta di nuovo dopo anni alla app kwit, che mi era stata un po' compagna di viaggio sul telefonino. Non sbaglia ero

già lì che pensavo di nuovo a fumare che mi è arrivato un alert che stavano cominciando i sintomi di astinenza che mi accompagneranno per 72 ore. Quella volta dei due mesi però bevevo quantità industriali di caffè, non usavo l'app ed ero sì, un po' squilibrata...Adesso mando il tutto a JP

OCTOBER 29, SATURDAY

2022-10-29 12:02:41

sono strana

ho fumato 4 mozziconi di mio fratello ed ho svuotato l'ultimo posacenere. Sono strana, vorrei cadere in un sonno profondo e svegliarmi che fosse tutto finito. Devo lottare senza forze, ma non c'è più niente da fumare. Mamma fa un riso al pomodoro e pranza con me. Io spero di dormire sulla poltrona e ricaricarmi. Sono malinconica, triste, abbattuta...vorrei piangere. Eppure ho fatto molti progressi, devo avere il coraggio di vivere questa situazione. La notte è stata agitata, il sonno frammentato, ma sono rimasta a letto fino alle 10. Forse per paura? Adesso guardo il mio Jean Pierre, il mio gladiatore.

Oh mio Dio! Forse ho un pacchetto di sigarette in macchina…ma non lo devo toccare. Poi non è tabacco, verso il quale avevo l'assuefazione e l'attaccamento. Non mi muoverò da questa poltrona né per mangiare né per altri motivi. Solo per andare in bagno e a letto stasera. Quelle sigarette sono aria compressa non sanno di niente e sono solo vie di assunzione di nicotina, io non devo toccare più nicotina né da sigarette né da gomme, che fanno schifo uguale. Sennò non ne vengo fuori. Pazienza per quei mozziconi, la dose era talmente bassa che non mi ha compromesso la regressione e la chiusura dei recettori extra della nicotina. Io non fumavo 20 sigarette al giorno, fumavo quando mi svegliavo di notte, fumavo appena aprivo gli occhi e se stavo a guardare il soffitto due ore ne avevo già fumate quasi 10. Penso 40 o 50 al giorno. Piccole ma tante. Mi devo perdonare quei mozziconi e fermarmi qui. Devo essere orgogliosa di me stessa, devo ringraziate te Jean Pierre. Poi dopo il pisolino leggerò pin, e le ore passeranno…qualcosa farò, ma non mi muoverò di qui.

Un abbraccio Barbara

OCTOBER 30, SUNDAY

2022-10-30 02:00:37

notte da incubo

e malessere, fino a che alle 2 mi sono alzata, fatta un caffè ed una fetta biscottata con la crema di nocciole. Avrei fumato il mondo per stare meglio. Per fortuna ho fatto piazza pulita di tutto, e l'unica cosa che potevo fare è stata sopportare. Immagini che sono svanite, che non ho avuto la forza di ricordare...comunque ho guardato il mio film preferito, sempre non stancandomi mai. Sono le 3 meno 10, faccio un altro caffè ed un'altra fetta, almeno non mi lascio andare e tengo alta la vigilanza. Almeno passa il tempo e soffro meno, questa mattina mi porterà alle 14 ad un buon livello di disintossicazione. Non pensavo avrei pensato che al secondo giorno-non proprio perfetto ma molto buono, avrei passato una notte così, mi sentivo male stanotte, nel pomeriggio stavo bene...stanotte ho provato a bere un po' da'acqua, a mangiare dell'uva (e mi pareva un mattone), a prendere un antidolorifico, buono per il piede...niente...meno male esiste il caffè, anche un cucchiaino di crema nocciola ha aiutato: adesso ripeto l'esperienza. Poi o un film senza fumo, o pin prevedo, e che Dio me la mandi buona. Non voglio svegliare Jean Pierre, a quest'ora.

2022-10-30 02:14:23

forse il filma adatto
è uno che mi spezzi di dolore: ultima fermata Brooklin, e passeranno quasi due ore

OCTOBER 31, MONDAY

2022-10-31 05:18:59

sonno agitato
alzata h 4, no problem, dormito 7h12, rigirandomi ed accendendo la luce ogni ora, verso mattina ogni 2. Ma so per certo che l'ansiolitico potrebbe farmi perdere vigilanza, quindi preferisco il sonno agitato. Prima ho preso il caffè e due fette biscottate, con il miele di castagno anzichè la crema di nocciole: lo sento molto più buono, semplice e sano. Cercherò di pensare a me anche in questo senso. Fumo le rose...non danno dipendenza, comunque forse inalare fumo non è di per sè una bella cosa, porterà sempre via ossigeno, ma non essendoci dentro una droga come la nicotina nel tabacco, non sei costretto a fumare in continuazione e perpetuamente al diminuire del picco del principio attivo...droga che ti modifica i preposti recettori in numero, cosicchè devi drogarti sempre di più per ottenere lo stesso effetto, e continuare a farlo perchè sennò stai male.

Io stamattina sono riuscita a dirmi quello che diceva Allen Carr nel film: "non esiste una sola sigraretta, ne esiste un'altra, un'altra ed un'altra ancora, fino all'infinito" questa cosa ce l'ho avuta chiarissima, come quella che da ragazza avevo in testa: "certa roba non la devi toccare proprio, sennò poi non riesci più a farne a meno", e sapevo cosa significasse dipendenza da tabacco, adesso riesco a dirlo anche per il tabacco

....una rosa sì, se proprio hai bisogno di scaricare la tensione, è una, e poi se vuoi tu, quando vuoi tu, un'altra...non farlo è meglio, certo, meglio sempre l'aria pulita, ma in questa fase di disassuefazione va anche bene così, pur di stare puliti dalla nicotina, che è quella che tocca e modifica il cervello, e adesso io sto silenziando i recettori, e la sofferenza pian piano se ne va. Non ho più le allucinazioni. Non mi è passato per l'anticamera del cervello di chiedere tabacco a mio fratello ieri sera. Positivo. Adesso devo solo andare avanti.

Pian piano ci sarà da fare, volontario o involontario il rewiring delle connessioni sinaptiche, per rendere il cambiamento duraturo.

2022-10-31 07:28:15

non voglio fumare nemmeno rose
non saranno droga ma nemmeno bene fanno. Basta. Cosa attraversa la barriera ematoencefalica con quel fumo? Io mi sono messa in testa che mi tolga lucidità e mi faccia venire torpore e sonno. Basta!

2022-10-31 07:41:07

da fare
-recuperare nella giacca appuntamento con Caneva e segnarlo in calendario

2022-10-31 14:58:34

ho paura-capogiro
Mi sembra di avere una specie di capogiro, io dò la colpa al fumo di rosa di stamattina...me ne guarderò bene dall'usare la bocca per fumare.
Potrebbe essere anche tensione nervosa. Ma ho paura, sono molto preoccupata. Spero se ne andrà via il più presto possibile.

Fuori c'è il sole, una bella giornata, Pio e Bea vanno a camminare lungo il fiume, io ho chiesto loro di spalancare la porta, andrò fuori al sole un quarto d'ora anche io.
2022-10-31 18:46:25

crollo

sono stata veramente troppo male alla testa, così a casa mia ho fatto 4 tiri da due mozziconi prima di svuotare definitivamente i posaceneri. Poi ho messo in bocca una gomma per un paio di minuti. Quando ho certe sensazioni alla testa non riesco a resistere. Consideriamolo uno pseudo tentativo di lenire un malessere troppo insopportabile per me. Domani è un altro giorno, sicuramente non ho intenzione di mettermi a fumare, nè ho posaceneri ricolmi cui attingere i tiri (peraltro schifosi). Avevo preso anche una aspirina ma non era servita a molto. Ho appena preso magnesio e melatonina che dovrebbero aiutare a regolare il sonno. Forse devo fare una "curetta" per vedere se riesco a rifasarmi. I sonniferi non mi aggradano, poi mi fanno perdere vigilanza. Non fumerò rose mai più, ho dato la colpa a loro di non pochi fastidi al sonno e alla testa, ma secondo l'app ero all'apice della sofferenza, ma l'ho letto troppo tardi, e avevo la coscienza sporca per via delle rose (chissà che concimi e quali altre schifezze devono aver assorbito). Se sto troppo male meglio masticare una gomma, che si va decrescendo di nicotina ed i fastidi dovrebbero essere minori. Anche Teresa oggi pomeriggio mi ha detto che ho sbagliato a smettere di brutto-a parte che non sarei riuscita a fare altrimenti. Magari vado avanti a gomme prese raramente per qualche giorno, poi tolgo anche quelle, ma attenuo un po' i sintomi e li diluisco nel tempo. Spero di passare una notte decente. Vedo che la caviglia, continua a fare male ma che cammino decisamente di più e provo a fare la notte senza il pannolone, che mi è diventato un incubo. Mi sa che mi dovrò alzare minimo 3 volte per andare in bagno ma sto attenta e metto le scarpe ed uso 2 stampelle. Sì il pannolone mi dà l'angoscia, mi sveglio lo stesso se devo fare la pipì, ma non so mai quando ho raggiunto la soglia , poi mi devo cambiare 2 o 3 volte, quindi mi sveglio lo stesso. Ho acquisito un po' più di sicurezza sulle gambe, quindi stanotte cambio registro. Vedo di essere ben stabile e non rincitrullita di sonno, ma quando mi sveglio per le mie esigenze mi sveglio bene. Vediamo a che ora prenderò sonno, se riesco leggo un'oretta il libriccino di favole in francese, tanto per creare una routine del sonno, ed avere un po' di soddisfazione...basterebbe anche mezz'ora. Ho patito troppo queste ultime due o tre notti. Poi anche le allucinazioni delle sigarette...un respiro da astinente e vedevo la sigaretta subito come unica soluzione al mio disagio. Ho fatto giorni blindata sulla poltrona tutta irrigidita a fare "la resistenza"...penso che a qualcosa sia servito. Adesso sto masticando, quindi assumo nicotina, ma solo quella però, ed è una sostanza pulita idrosolubile, che non mi fa venire strani ed inquietanti fastidi alla testa. Meglio andare sul sicuro e non fare porcherie, che chissà con quelle rose cosa ho buttato in circolo, non ricordo simili mal di testa le precedenti volte che ho smesso. Erano una "disconnessione", una vertigine, non una ulteriore droga incognita, giuro, ho preso veramente paura. Continuo con coraggio il mio cammino. Jean Pierre mi ha chiesto di farlo e ce la farò, per lui se non per me...cosa vuol dire che voglio più bene a lui che a me stessa? Peut être. Sì, a volte di me non me ne frega niente...vivo al meglio che posso, col mio senso del dovere, con i miei valori ma nel senso delle sigarette non me ne sarei mai staccata, e le foto dei polmoni mi lasciavano indifferente...il lento suicidio lo consideravo io. Poi è arrivato lui, così irresistibile per me, l'ho cercato io, questione di vita o di morte, personificazione dei miei sogni...e gli voglio bene...e se smetto di fumare è perchè lui mi vuole bene. Certo ne

avrò vantaggi sul piano della salute e anche della concentrazione: ricordo bene che riuscivo ad andare avanti a studiare anche 2 ore senza fare pausa, e sempre molto concentrata e senza le distrazioni del saliscendi della nicotina e della stanchezza data dal monossido di carbonio...tutte cose che ti lasciano nel cuore un senso di tristezza, sofferenza e distrazione, ma è una droga che non ti permette di abbandonarla facilmente quando vuoi tu, quindi per non stare peggio procedi. Quindi ricapitolando: non fumerò mai più niente perchè è troppo pericoloso, prenderò qualche gomma a scalare in quantità, magari mezza. E forza e coraggio, appena mi sento un po' stabilizzata tolgo anche la gomma.

2022-10-31 18:56:55

mi sa che prenderò sono subito

tra magnesio e melatonina sto già prendendo sonno, spero di passare una buona notte.

NOVEMBER 1, TUESDAY

2022-11-01 04:16:40

ore 4

Caro Jean Pierre,

Ho dormito 7 ore, senza il pannolone e penso che sia stato un successo perchè cammino con dolore e le stampelle ma con una certa sicurezza. Sono andata in bagno 2 o 3 volte senza problemi. Meno male è passata anche questa fase decisamente antipatica. Poi l'ultima volta che mi sono svegliata, verso le 3 ero un po' infelice, così ho pensato di fare un caffè solubile e masticare una gomma alla nicotina…forse non è una cattiva idea usare questo espediente per la disassuefazione: ne ho una scatola e poi basta, non ne compro più e smetto la nicotina. Un tossicologo dell'università di Padova mi aveva detto prima di tutto togliere la sigaretta e poi la nicotina, che è senz'altro in quantità controllata e nel frattempo l'organismo si disintossica anche da tutte le altre schifezze contenute nel fumo di tabacco. Provo così visto che nell'altro modo non ce l'ho fatta con successo.

Spero tu abbia dormito bene e riposato. Io ho contato le ore (è esasperante), ma tra un risveglio e l'altro dormivo. Casomai stasera aumento la dose di melatonina, ma la prendo prima di addormentarmi, ieri l'ho presa troppo presto. Pensavo di leggere ma non ce l'ho fatta. Sai, in totale sono stata sveglia un'oretta, adesso mi è venuto sonno e dormo ancora un po'. Forse scriverti mi rilassa, forse dovevo ragionare su queste piccole cosa che ti ho detto…

Un tenero abbraccio, Tua Barbara

2022-11-01 07:36:45

h 7

Caro Jean Pierre,

Sono contenta! Nella mia app masticare una gomma è considerato già una conquista rispetto all'aver fumato, e si fa anche il conteggio delle gomme. L'ho scoperto poco fa. Poi ci sono varie opzioni, tipo bere acqua (anni fa nella app c'era solo quello e mi sono abituata a bere 4 l di acqua al giorno…che è decisamente troppo, specialmente se vai in montagna…), ti propongono vari tipi di esercizi di respirazione…, frasi motivazionali...sono proprio contenta, mi applico, davvero. Arriverò alla disassuefazione in più tempo ma forse il risultato sarà più duraturo. Vedrò di evitare anche le gomme non assolutamente indispensabili. Poi quando mi sentirò più pronta rifarò il titano sulla poltrona, ma non dovrei

più avere le allucinazioni delle sigarette ed il bisogno irrefrenabile di inalare qualcosa. Nemmeno dovrei avere le vertigini, perchè non assumo monossido, e vivrei l'esperienza di resistere alla nicotina con le sue dinamiche di sofferenza e non alla sigaretta che è un sistema bastardamente complesso. Mi aspetto che i sintomi da superare siano più trattabili e controllabili. In più io non ho mai smesso con questa tecnica, e sono pure curiosa di vivere l'esperienza. Jean Pierre…sento che così ce la posso fare... Ti offendi se ti dico che ti amo? Barbara

PS: ho scoperto che la mancanza di nicotina da un solo effetto nebbia in testa, mentre quello di sigaretta dà vertigine. Potrei dire che non vedo l'ora di far la guerra a questa nebbia, mettermi in poltrona come un titano e giocare alla resistenza, imparare quante ore ci vogliono perchè passi, come passa, in quanto tempo/giorni, che non possono essere più di tre, cioè quelli della sigaretta. Io quei tre della sigaretta li avevo pressoché superati ma ero probabilmente devastata, con impulsi inalatori (ero sul picco della sofferenza e non lo sapevo). La mia guerra sarà di capire annotare sull'app ed impiegare le varie strategie proposte. Messa così è quasi entusiasmante. Ti offendi se ti abbraccio? E se ti dico che ti voglio bene? Sempre Barbara

PS2. Vorrei che tu mi baciassi, non così, con i capelli in disordine, le stampelle e la gomma in bocca… Quando starò bene… La tua piccola principessa

PS3. Forse mamma oggi mi colora i capelli, poi faccio anche la doccia, sempre con il suo aiuto…mi lavo da sola ma mi tiene il doccino e ti assicuro…si fa il bagno anche lei…io devo stare seduta su un apposito sgabello, perchè non ce la faccio a stare in piedi sa sola per il tempo che serve. Comunque sono molto migliorata, anche per quanto riguarda l'equilibrio. La tua piccola guerriera.

PS4. Oggi è la festa di tutti i Santi, quindi anche il nostro onomastico, auguri mon cœur…ma vie Io non so se tu mi consideri una stupida per le mie dimostrazioni di affetto, ma te le meriti…te le meriterai di più, e saranno ancora più belle quando verrai da me, quando mi risponderai ad una e-mail…anche se preferisco che tu venga da me, a questo punto, decisamente. Ti ho detto che mi piaci, e tanto, davvero, quando ti vedo sorrido anche con il cuore. Quando mi sarò fatta bella ti manderò una foto…forse. Poi sai, non fumando mi ritorneranno i denti più bianchi, così sorriderò ancora meglio. La tua piccola, grande ammiratrice e spasimante.

NOVEMBER 2, WEDNESDAY

2022-11-02 09:44:29

a Jean Pierre

Buon giorno Jean Pierre.

Oggi è la giornata dei defunti, e mi chiedevo se tu avessi i genitori ancora vivi. Io sono nata dopo 9 anni di attesa, da genitori di 35 e 43 anni, quindi non più giovanissimi per lo standard dell'epoca. Avevano appena finito di pagare la casa ed i debiti… Ma tu non mi darai una risposta.

Io sto studiando un po' a proposito dell'interruzione delle gomme alla nicotina, sul sito dicono che si può proseguire fino a 3 mesi, ma mi sembra un po' eccessivo. Comunque ci sto pensando su, e appena mi sento concentrata e pronta taglio anche quelle. Ovvio che

andrò incontro al disagio dell'astinenza, ma spero sia meno forte rispetto a quello di smettere dalle sigarette, per cui, calando un velo pietoso sull'inalazione delle rose, posso dire di aver capito come si deve fare la lotta con se stessi. In più ho scoperto molte funzioni dell'app con vari esercizi di respirazione, che mi sono sembrati efficaci. Stavolta di certo devo restare pulita e non fumarmi cose pericolose e tossiche che mi fanno venire il mal di testa, il panico e mi fanno andare a fumare per disperazione. Avrò la mancanza di nicotina ma a rilascio graduale e mi aspetto di aver assimilato nell'organismo una "memoria di tipo differente" della nicotina. Francamente non so quanti giorni proseguire con le gomme, ma non molti, non voglio sedermi sugli allori e prendere questa cattiva abitudine-che è una dipendenza fisica. I miei denti sono già più bianchi e mio fratello mi ha detto che la pelle del viso è più luminosa e dimostro 10 anni di meno…magari non 10, ma stamattina lavandomi l'ho notato anche io. Mio fratello mi ha chiesto quanto diavolo fumavo per vedere già in pochi giorni queste differenze…tanto…tanto…sempre… Con le gomme assumi nicotina, che di per sé non fa male, ma è solo un modo pulito e a rilascio controllato di assumere una sostanza stimolante, che crea dipendenza e di cui l'organismo deve abituarsi a fare a meno, perchè è lei che controlla te e non viceversa. Il cervello deve ritornare alla configurazione iniziale, del non fumatore e silenziare i recettori extra per la nicotina che si sono formati per autodifesa dell'organismo. Sì perchè 3 anni fa smisi per un mese e ripresi, e passai un giorno in bagno con la dissenteria…e nonostante questo continuavo a fumare…questi effetti sono durati credo 6 ore, poi il cervello aprì i recettori extra e diventai immune…anche dal piacere. E' un piacere fregatura, lo provi e poi non lo provi praticamente più, devi solo alleviare malesseri. (Non sarebbe la stessa cosa fare l'amore con te…quindi con questo mio passato di accanita fumatrice, mi aspetto che smettendo che nell'amore sarò una favola!)Quindi dà eccitazione, calo, disturbo della concentrazione, richiesta chimica di un'altra dose ed avanti con il circolo vizioso…altera le tue prestazioni, sebbene possa sembrare bello assumere una sostanza stimolante…uno potrebbe dire: ed il caffè allora? Il caffè non dovrebbe dare così tante modificazioni a livello recettoriale quanto la nicotina, che una volta che ne diventi dipendente, diventi depresso se non la assumi ed il piacere è minimo, quindi devi sempre aumentare la dose. Devo puntare ad avere un equilibrio mio, a non avere l'ansia perchè devo assumere nicotina assieme a tutta un'altra serie di disturbi, che si presentano costantemente tra una dose e l'altra. Poi la nicotina è una sostanza idrosolubile, quindi con concentrazione nell'organismo poco stabile ed in pratica uno che la prende non sta mai completamente bene se non per tempi brevi. Ne è dipendente, nel senso stretto della parola, la nicotina è una schiavitù. E' diseducativa perchè il fumatore si premia fumando, si consola fumando, in pratica fuma per tutti i motivi immaginabili….fuma sempre. Io fumando facevo l'amore…povero disperato amore…quello che non ho mai avuto in vita mia, quello che voglio da te. Ti amo, Barbara

2022-11-02 10:06:55

ci sto prendendo gusto anche con le gomme

mastico l'ultima dopo aver fatto un caffè e merenda e deconfiguro i sostituti sull'app

2022-11-02 16:07:48

stavo troppo male

ho fatto l'esercizio di respirazione "calma" ma non è servito che per pochi minuti. Stavo male, male da primo giorno, e come da copione di fronte a tanta intensità e costrizione toracica, e ansia, crollo. Ho dovuto masticare una gomma, e lo sto ancora facendo, molto

lentamente, così per lo meno la dose al secondo è più bassa. Per oggi, se proprio non ce la faccio, ne masticherò mezza così almeno passerò da 4mg a 2mg di nicotina. Davvero non pensavo di soffrire così tanto. Non me lo aspettavo, davvero. Stamattina ho avuto la fase della masticazione "allegra", masticavo per il piacere di assumere nicotina. Non si fa bene la lotta di resistenza a letto, la posizione poltrona è più efficiente e vigile, si sopporta meglio la sofferenza. Per oggi sto a letto, ma se proprio devo assumere un po' di nicotina lo faccio consapevolmente che domani mattina appena svegliata andrò a fare la resistenza in poltrona. Sto a letto perchè fa un po' freddo e non ho niente da mettermi, ho solo pigiami con i pantaloni corti e la copertina di pile non è abbastanza calda. Non me la sento di andare a casa mia a cercare le tute nei borsoni del mare, sono ancora stravolta. Mamma ha lavato le due paia di pantaloni lunghi dei pigiami, poi le chiedo se per stasera almeno uno lo posso avere a disposizione, adesso di sopra tutto tace e lei forse è ancora a letto, aspetto poi le chiedo i pantaloni. Sono sicura che se le spiego che ne ho bisogno è disposta ad asciugarmene un paio col ferro da stiro, la conosco. D'altra parte non me la sento di mandare mio fratello a cercarmi le cose, fa un gran caos e non ha pazienza. L'altro giorno che sono andata per la prima volta a cercare mozziconi e svuotare i posacenere, non ho visto le tute in evidenza nelle borse in ingresso. Accidenti! Non credevo avrei dovuto sopportare quel primissimo sintomo come con le sigarette...quindi mi aspetta una trafila di tre giorni tale e quale, forse meno le allucinazioni di sigarette e la smania inalatoria. Questa è la mia vera e propria disintossicazione da resinato di nicotina-nicotina pura. E più alta è la dose da cui parti più i sintomi sono forti. Ieri non ho masticato molto, era il mio primo giorno con le gomme. Stanotte e stamattina mi sono comportata con le dosi come se fumassi, ed ho assunto più nicotina in poche ore che in tutta la giornata di ieri, per cui queste gomme "non sono giocattoli", sono bombe ad orologeria. I tossicodipendenti vengono trattati a metadone, che se non ricordo male allevia i sintomi ma non dà dipendenza. La nicotina è la fonte della dipendenza e definita la madre delle dipendenze, curarsi con quella è un gioco di strategia. Intanto ho tolto la sigaretta, adesso viene la parte difficile, togliere la fonte della dipendenza. Io stamattina credevo fosse facile. Avevo fatto tre giorni di astensione da sigarette, e sul picco finale mi sono rovinata. Non sapevo che c'era un picco finale di sofferenza, forse il più intenso al terzo giorno, l'app mi aveva avvertito-ma non in anticipo, ma io ero nel mio mondo e l'ho scoperto solamente dopo. Siccome mi misi a fumare rose, intossicate, non so di chi fosse la colpa di un tale mal di testa, che se avessi saputo venire dalla sola nicotina sarei riuscita ad accettare...invece no, gli elementi non erano chiari, ed ho avuto solo tanta paura-l'aspirina era impotente, ho cercato sollievo nei 2 mozziconi. Io non so se senza inalare fumi tossici quel mal di testa da terzo giorno sarà uguale, ma certo potrò fare il confonto, ed accettarlo e superarlo come simbolo di liberazione. Sono passata attraverso varie tipologie di mal di testa in quei tre giorni: la vertigine, la nebbia, forse-se non era da rose, giono e notte, ma stringendo i denti e con il tempo si risolvevano e ricordo anche ad un certo punto si provava sollievo Certo, io non sono una eroinomane, le mie in confronto sono bazzeccole...ma sono subdole. Non sudi, non vomiti, non tremi ma stai semplicemente di un male subdolo ed insopportabile spesso, che non finisce mai...quei minuti eterni, io or ora non ce l'ho fatta. Partivo da 16 mg stamattina. Oggi cerco di usarla solo se non ce la faccio proprio, poi, come facevo con le sigarette, domani mattina mi alzo, sia l'ora che sia, prendo le medicine, il caffè forte, due fette biscottate o banana o yougurt, mi porto tutte le mie cose in poltrona, forse dovrò

masticare l'ultima tanto per avere un po' di sollievo, magari mezza, e tenermi impegnata, o con la mia sofferenza o con i pin, o con lo studio. Se ne avrò la forza scriverò, ma di solito sono telegrafica quando sto male.

Mamma ha appena detto che i pantaloni e i miei pigiami sono asciutti e che adesso me li stira. La gomma che ho in bocca inizia ad esaurirsi, poi se non ce la faccio a stare a zero, al più dimezzo la dose. A livello recettoriale ogni sforzo è buono, si di rallentare sia di diminuire le dosi. Oggi chiamiamolo giorno "della presa di coscienza", che Dio m'aiuti, domani si parte pronti e si fa sul serio.

Sinceramente non me lo aspettavo che anche con le gomme sarebbe stato così difficile.

2022-11-02 17:20:43

caviglia

mi hanno chiamato dall'ospedale che inizierò la fisioterapia venerdì questo (4) alle 13.30. Avevo appena iniziato a fare l'esercizio più idoneo della scheda dei fisioterapisti datami in reparto di ortopedia. Sostanzialmente appoggio le mani sul comò e mi alzo sulle punte dei piedei per una decina di volte, da ripetere più volte al giorno. Il resto me lo faranno fare all'ospedale.

Ho appena fatto l'esercizio di respirazione "guarigione", mi piace di più di "calma", mi sembra più efficace. Proverò anche gli altri esercizi. "Calma" non mi ha aiutato per niente a superare il momento di difficoltà della "prima gomma eliminata".

La mia caviglia, forse con il riposo mi fa meno male di ieri-a parte che mi fa un po' male anche ora che sono a letto, comunque spero e mi sembra che molto molto piano vada migliorando. Sensazioni. Non la guardo perchè mi si stringe il cuore da quando assieme a buona parte del piede, è sofferente e bluastra.

Domani ho l'addetto scientifico in Svizzera alle 10.

Adesso provo tutti gli esercizi di respirazione.

2022-11-02 17:26:57

una bomba il respiro "concentrazione"

fa girare la testa!

2022-11-02 23:49:18

la nicotina

rovina la purezza dei sentimenti, li distorce nel loro decorso naturale.

NOVEMBER 4, FRIDAY

2022-11-04 08:08:25

a Jean Pierre

Caro Jean Pierre,

Spero tu abbia dormito bene, magari che tu stia dormendo ancora dolcemente, come un bambino sereno.

Io, tra vari risvegli, sono contenta di aver dormito fino alle 5, andando a letto prestissimo come al solito. Voglio passare una giornata proficua, volevo essere riposata, perchè quella di ieri con la mia tecnica folle per smettere la nicotina, mi aveva distrutta. A mezzanotte mi sentivo male ed ho dovuto masticare una gomma. Poi ho ripreso sonno bene. Devo essere libera e piena di forza, ben riposata per riprovare a spiccare il salto…per buttarmi

dall'elicottero, come facevi tu. Bisogna essere ben preparati, oltre che un po' temerari… Comunque almeno non fumo sigarette così fisicamente mi sto riprendendo, ho la tosse, che durerà varie settimane, perchè i polmoni si stanno liberando. Quando smetterò la nicotina non dovrei avere le vertigini perchè l'ossigenazione è già ripristinata. Voglio preparare bene quel giorno. Non ho alternative se voglio riuscirci. Un tuo pin di ieri diceva che bisogna scrivere nella lingua target un diario, almeno 5 frasi al giorno, ci provo, sarò costretta a studiare in maniera mirata, attiva e motivata. A mezzanotte sono solo riuscita a scrivere sul diario dell'app "Ojurdoui je sarai meilleur que hier" Che è anche sbagliato…adesso ho guardato e si scrive "Aujourd'hui je serai meilleur que hier"…ma forse è proprio così che si impara, mettendosi in gioco, sbagliando talvolta ed andando a vedere il perchè.

Ho già aperto un diario che ho chiamato "petite pensées" e sul quale mi impegno a scrivere qualcosa ogni giorno, nel mio programma dove tengo "Reflection", che tu conosci, ed il diario di laboratorio.

Jean Pierre…manterrò livelli bassi di nicotina, oggi non posso stare male, devo andare all'ospedale a fare la fisioterapia alla caviglia. Ti assicuro che non è facile nemmeno questo, apprezza l'impegno che ci metto. Io non sono poi tanto forte, come praticamente tutte le vittime della nicotina. Devi lottare contro il tuo corpo, che ti chiede una cosa diversa da quella che vuoi tu razionalmente. E te lo chiede con la parte più oscura della tua testa anche, della quale siamo abituati a fidarci... Devo avere strategia e forza, nella mia debolezza. Ho preso i miei 4mg alle 5, e già ci sarebbe la richiesta di altri 4, ma non lo farò. Lo dedico a te. No Jean Pierre, perdonami…provo a fare un altro caffè ma non so se ce la faccio…in ogni caso ti dedico tutti i miei sforzi, ti dedico i risultati della mia giornata, che non posso permettermi che sia fallimentare, sennò mi abbatto troppo e devo accumulare motivazione per il salto. Domani è sabato, e con domenica non avrò impegni, posso soffrire "in pace", e, se accumulo energia e motivazione oggi, mi preparo bene dal punto di vista psico-fisico, non è detto che non sarà il giorno giusto, domani. Poi la settimana sarà frammentata di impegni, ospedale 3 volte la settimana, visita medico-legale…vedrò di non farmi dare la prossima fisioterapia lunedì…ma dovrei comunque aver passato i due giorni più critici-devo tener presente che ci sarà un picco il terzo.

Vorrei studiare oggi, francese, così lunedì sera a lezione sarò un po' più sicura.

Faccio il caffè, poi riprendo a scriverti. Sono anche stata a lavarmi a pezzi e cambiarmi le mutande. Ho arrischiato il bidet, perchè temevo di non riuscire ad alzarmi, ma ce l'ho fatta: addio anche alle salviette detergenti! Sono così contenta che i 4 mg sono ancora sul tavolino. Il caffè amaro e forte come piace a me, lo sto bevendo volentieri, dopo uno yogurt e una piccola banana, non una banana "nana", una banana normale però non grande, penso poco meno di 100g. Sto sempre un po' attenta. Poi mangio anche una fetta biscottata integrale con crema alla nocciola stamattina, altre volte miele (adesso castagno), altre marmellata con poco zucchero che fa mamma (e mi ha insegnato, ma altre cose le ho insegnate io a lei, perchè la sua marmellata era troppo dolce per me e non ne mangiavo mai). Si può arrivare fino a 3 fette biscottate, il carboidrato ci vuole. Ci vorrebbero anche proteine…vabbè, un po' scarso ma almeno lo yogurt lo metto. Secondo l'istruttore della palestra di Porto ci vorrebbe almeno un uovo anche.

Dalla lezione dell'igiene personale e dei 4mg sul tavolino, bisogna anche distrarsi e fare qualcosa di piacevole per superare i momenti critici che non passano mai, non tanto stare ad aspettare che passino stringendo i denti…bisogna anche attivarsi. Lo dicevano sì ai corsi antifumo…è che io così come sono non posso fare più di tanto, ma cercherò di distrarmi e vivere pienamente il mio tempo. Che ne so, oggi studiare, magari cercare un film da guardare, ah, il pin diceva guardare un film nella lingua target, prima senza sottotitoli, poi con…io metto lingua francese con sottotitoli francesi per non udenti…così ho fatto con i DVD di Luc Besson, vedrò cosa posso trovare in rete. Vedrò cosa posso trovare magari su amazon.fr

Allora, Jean Pierre, cercherò di mantenermi attiva, positiva e trarre un po' di piacevolezza e soddisfazione da quello che faccio, così il tempo passa meglio ed io non mi abbatto. Ogni ora che passerà tra me e quei 4mg sarà cosa buona. Prendo l'esperienza di stamattina come una lezione, tenendo a mente che devo sì distrarre il pensiero, essendo anche vigile…che sembra un controsenso.

Mi manchi tanto. Tu sei questo, tra i tanti falsi in giro, vero? https://www.youtube.com/watch?v=x7jY1Y1aEc0 Se è sì, tu mi piaci tanto, se è no, ma non credo, mi piacciono tanto il tuo cuore, la tua anima, il tuo carattere, che sono le cose più importanti, quelle che di te ho conosciuto nei nostri "carteggi". Da piccola c'era una favola: "la bella e la bestia", e la bella si innamora della bestia, per le sue virtù. Io ci credo. Forse poi la bestia si trasforma…non ricordo…come il principe rospo dopo un bacio della principessa…le principesse vittime di brutti incantesimi si svegliano con un bacio…non mi hai baciata, ma forse è un po' quello che è successo a me con te. Tu non mi hai baciata, ma è un po' come tu l'avessi fatto… Baciami tutti i giorni della mia vita Fallo sempre, fallo davvero, con l'anima e con il corpo, in unità inscindibile Oh quando mi manca una sensazione fisica a tutto l'amore che provo per te Sì, nell'etere ti sento, ma c'è sempre una mancanza, una componente di tristezza, non è la stessa cosa poterti stringere tutto intero… Ci sarebbero la tua anima e le tue braccia …Jean Pierre, adesso smetto sennò mi viene da piangere Perchè non so se e quando ci sarò mai tra quelle braccia

Buona mattinata, cuore mio Grazie,

Barbara

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/

2022-11-04 18:26:25

Decisione

Caro Jean Pierre,

Ho deciso che smetto la nicotina sabato prossimo, domani è troppo presto e non sono ancora abbastanza corazzata. Porto ancora i segni dei due tentativi precedenti. Nel frattempo mi ricostituisco, e voglio fare cose che mi portino ad avere un po' più di autostima e forza interiore.

Ho trovato un programma, che non è all'altezza dell'adobe professional ma che può fare al caso mio, adesso devo valutare il da farsi. Io voglio fare gli esercizi della grammaire progressive du Française direttamente al computer, senza dover prendere carta e penna e stampare. Ho una versione cartacea, ma mi è più comodo lavorare al computer. Questo mi costringe a concentrarmi e l'apprendimento dovrebbe migliorare.

Adesso chiamo Carlo, il mio ingegnere di fiducia e gli chiedo un consiglio sul programma ideale, compatibile col mio vecchio high sierra, che è il massimo che la mia macchina può pretendere.

Ah, ho scoperto che la mia prepagata, anche se risparmio, resta al massimo a 500 euro al mese…che sfiga, quindi devi venire a trovarmi tu. Un pacco di contanti per venirti a trovare mio fratello non me li dà di certo.

Dunque, è passato un po' di tempo da quando ho iniziato a scriverti. Il programma Wondershare pdf Element che mi serviva, più vecchio di quello sul mercato, me l'ha appena regalato Carlo. Adesso sto convertendo la grammatica scannerizzato in pdf, e ci mette parecchio. Sono contenta, dovrei riuscire a risolvere un vecchio problema che avevo, e finalmente fare gli esercizi, che anche dai poi pin di occhiali sono importanti per l'apprendimento…leggere è poco.

Oramai si è fatta sera. Volevo dirti, Federica, la mia fisioterapista è stata un angelo, mi ha pulito le ferite grattandomi con una garza e la soluzione fisiologica, e adesso mi ha detto che posso mettere una crema idratante. Abbiamo parlato molto, mentre lei mi ha massaggiato a lungo dei punti dolenti. Alla fine ero sollevata e mi sentivo meglio. Martedì alle 14.30 incominciamo a fare esercizi. Mamma stamattina mi ha cambiato le lenzuola, e stanotte sarò una vera principessa. Sono sparite dal letto molte cose che non mi servono più a portata di mano…prima sembravo su una barricata. Se mi serve qualcosa, sebbene con dolore, posso andarmela a prendere.

Come ti dicevo domani non interrompo la nicotina, mi dò una settimana di tempo per ricostituirmi come persona, e cercare di volermi bene, senza dover soffrire troppo. Sì, voglio volermi bene, voglio dormire serena per qualche giorno…non ce la faccio a prendere un altro scossone domani. Faccio il carico di positività e poi vado in guerra…come fossi un militare in licenza… Non voglio pensare alla disintossicazione, voglio vivere, nel mio piccolo, emozioni positive, mi serviranno, ne ho bisogno, e tanto. Voglio sognare. Voglio volare. Voglio rielaborare. Il campo di battaglia lo conosco piuttosto bene, l'ho esaminato con cura, adesso devo riprendermi. Non ci voglio pensare fino ad un momento prima di sabato prossimo. Devo guarire dentro, almeno un po'…e tu sei lontano…tu sei un miraggio…tu…tu…tu un sogno che forse non si realizzerà mai. Devo mettermelo in testa, o soffro troppo…no, non voglio. Non ora, non domani…forse mai, forse non lo vorrò mai.

Comunque riprendo dopo del tempo, ho imparato a compilare gli esercizi col programma, ma ovviamente sono andata a tentativi. La conversione da file scannerizzato a pdf (OCR)

non è perfetta ma accettabile. Adesso devo rifare la conversione perchè nei miei tentativi ho danneggiato alcune pagine.

Sono stanchissima. Mamma è acida con me perchè ho fatto comperare a mio fratello anche gli omega3 che mi sono stai consigliati a suo tempo dallo psichiatra…sono cari, ma sono anche in un grande flacone e vado avanti mesi. Io non sono come lei…se lei si mette in testa che è una cosa superflua è spietata. Mi ha colpita con battute che io non farei ad un mio nemico. Papà non era così con me. Io sono sempre della teoria che quando qualcuno si comporta così, ha problemi con se stesso. Ha male alle braccia stasera…forse ha fatto troppa fatica a rifarmi il letto…non lo so…io ci resto molto male. Sai cosa mi diceva sempre papà? Di non ascoltarla e di tirare avanti per la mia strada. Un motivo per prendersela con me lo trovava facilmente. Lo cercava anche. Sai che ti dico? Sono stufa di stare male, vaffanculo anche lei, prendo subito un omega3 alla sua salute. Se lei prendesse gli antidolorifici che deve ad orario fisso non sarebbe così.

Vabbè, ti lascio, dopo aver fatto anche le lamentazioni…mi sa che dovrò prendere l'ansiolitico immediatamente, ci sono rimasta troppo male

Un abbraccio, Buona cena, serata e sogni d'oro Barbara

NOVEMBER 5, SATURDAY

2022-11-05 06:13:27

le battute di mamma

e gli omega 3. Provo a scriverlo, così vediamo se mi consolo e mi passa, oppure no. L'ansiolitico mi sa che lo prenderò comunque perchè a mettere nero su bianco queste cose non penso attenui il mio stato triste. Mamma odia che io spenda soldi per gli omega 3, io no, ne prendo una perla al giorno, mica un kilo. Mamma mi ha detto che in casa sono quella che mangia di più di tutti e non mi servono gli omega 3. In realtà pesce ne mangiamo pochissimo, quasi mai. Di solito lo compro e cucino io. Ci sono rimasta malissimo, perchè sono quella che fa colazione secondo le guide della nutrizionista, frazionando per mantener alto il metabolismo. Loro quasi non fanno colazione, una volta facevo così anche io ma mi è stato insegnato da un medico che è sbagliato. Io adesso non posso andare a tavola, ho bisogno di tutto da loro. Loro, sebbene io dica di portarmi poco non lo fanno...qualche volta avanzo la fettina di pane, ma quando mi portano il primo, un po' troppo abbondante per i miei gusti non posso chiedere loro di fare du nuovo le scale e torglierne, e nemmeno lasciare roba nel piatto, perchè poi devono buttarla e si offendono. Cerco di fare di tutto per dare meno disturbo possibile. Davanti al piatto e a loro dico "è troppo", ma la volta successiva è troppo ugualmente. Cosa posso farci? Litigare? Scontentarli? Buttare il cibo io che da come mi hanno educato è reato? Sono rimasta molto male, davvero, da mia mamma questo non me lo aspettavo.

A cena poi mamma è scesa, mi ha fatto pure un uovo in frittata, che le avevo detto che non lo volevo, con la verdura cotta. Cosa posso farci io? Tirarglielo dietro? Litigare? Quando cucinerò per me farò 70g di pasta, loro secondo me me ne rifilano 90...Abbiamo cenato assieme io e mamma ed in effetti lei è stata cattiva con me perchè era amareggiata profondamente con sua sorella Silvia (che è un persona difficile e dispettosa), che da gioni non la chiama e non le risponde al telefono...aveva bisogno di sfogarsi, e non potendolo

fare con la diretta interessata l'ha fatto con me. Abbiamo fatto pace, ma ho preso l'ansiolitico lo stesso, e sono andata a dormire.

2022-11-05 06:46:24

sorpresa...

Caro Jean Pierre,

A mezzanotte mi sono svegliata perchè avevo bisogno di nicotina…mi ha fatto una grande tristezza, davvero. Così mi sono alzata ho masticato la gomma per un'ora e mi sono detta, che sebbene non fosse in programma, forse era il momento giusto. Ho deconfigurato i sostituti dall'app del fumo, e mi sono tutte arrivate le schede di ripartenza. Sono rimasta un'ora in poltrona ed ho pregato su un libro che mi è molto caro, dell'esorcista Padre Amorth. Poi sono tornata a dormire fino alle 5, dove mi ha svegliato di nuovo il bisogno di nicotina…mi sono alzata a fare un caffè forte e amaro, ma il disagio non lo riuscivo a controllare…mi sono rassegnata ad una "gomma clandestina" dicendomi che avrei spostato inizio e partenza di 5 ore, senza cambiare i parametri dell'app. Sto ancora masticando e sono le 6.35. Volevo lasciar perdere tutto…poi mi sono fatta un esame di coscienza e ne ho dedotto che io da sempre il primo giorno, al risveglio non ce la facevo mai a resistere, evidentemente sono troppo debole. Domattina sarà diverso mantenendo l'astinenza tutto il giorno oggi. Per cui mi sono data una possibilità.

Un forte abbraccio

Barbara

2022-11-05 10:05:35

scusami ma credi in me

Jean Pierre,

Sono troppo stanca dal punto di vista psico fisico, non ce la faccio a gestirmi. Ho segnato l'obiettivo a sabato prossimo ufficialmente. Sono depauperata di sonno, ho fatto una settimana di lotte senza riuscirci e sfinendomi. Questa settimana mi impegno a recuperare, a dormire, lo dicono sia l'app sia i corsi antifumo che bisogna dormire di più ed essere riposati. Io sono fuori strada, dalla mezzanotte ho preso 7 caffè…per tenermi su. Cerco di essere rilassata. Ho condiviso con te il problema che ho esaminato con minuzia chirurgica, e dal punto di vista della preparazione mentale ci siamo, non ci sono dubbi. Ma non ho forze a sufficienza. Mi sento spossata, così mi viene il buio nella mente ed il panico…non so cosa fare, non riesco a vivere il tempo, a fare delle scelte strategiche, perchè il tempo più è vuoto, meno passa. Non posso dire nemmeno che mi vergogno, tanto dico onestamente a te queste cose. Stamattina dopo massimo 4 ore di sonno mi sono posta l'obiettivo, e dopo 2 ore sono crollata. Devo sistemare un po' di parametri vitali prima. O la cosa è impossibile. Oggi dopopranzo vado a dormire a letto e non mi costringo alla veglia in poltrona…dormirò finchè ne ho voglia e più che potrò. Se avrò bisogno prenderò l'ansiolitico sia di giorno che di notte, tanto non devo essere vigile, devo solo riposarmi e distendere i nervi…in questa settimana sono stati giorno e notte come fili elettrici ad alta tensione. Non dico neanche che sono delusa da me stessa…ci ho provato illudendomi di avere più risorse di quelle effettive. Certo che sono un po' triste…non è bello non essere all'altezza di un "compito". Ma in questa settimana di tempo che mi dò preparo il terreno e non perderò la motivazione. La sfida sull'app l'ho chiamata "vita nuova e pegno d'amore", la

data è fissata a sabato prossimo ed il simbolo è un cuoricino rosa, mi sembra con un ingranaggio verde a lato sul lobo destro.

Eccola qui la tua Barbarella…houjourd'hui c'est ne pas possible…je suis désolé ma vie…

È già tanto se riesco a vivere positivamente il tempo con la gomma da masticare oggi…sono frastornata. Ho in nervi a pezzi, dico la verità che non riesco a stare da nessuna parte, e non posso scappare da nessuna parte tanto sto male. Prendo subito l'ansiolitico, ho bisogno di un aiuto, e la gomma non me lo dà. Forse sarà anche la delusione…

Ti bacio dolcemente sulla fronte, questo non me lo puoi togliere, per ringraziarti di tutto il tempo che la tua mente ha dedicato ad ascoltare me,

Barbara

NOVEMBER 6, SUNDAY

2022-11-06 09:10:41

ennesimo tentativo

stanotte alle 2 ci ho riprovato, ma sono crollata dopo due ore. Mi ero posta l'obiettivo ad una settimana per prepararmi dal punto di vista psico fisico ed essere preparata e ben riposata per superare i sintomi di astinenza da nicotina. Ma dentro di me non vedo l'ora arrivi il giorno X.

Ho notato che se inizio la sfida di notte, anzichè la mattina, sono più motivata...certo, questo comporta una sofferenza, aggiunta a sofferenza, che è in grado però di alleviare la pena. Ma non sono ancora sufficientemente riposata. Ieri sera ero molto triste, non ho nemmeno dato la buonanotte a Jean Pierre. Ho preso l'ansiolitico e mi sono messa a dormire. Alle 2 ho avuto un risveglio importante, ho deconfigurato i sostituti dell'app, masticato un'ultima gomma col caffè e mi sono messa a guardare un pezzo di film d'autore alla televisione, sempre sulla mia poltrona. Non volevo accendere il computer per non incontrare Jean Pierre, perchè ero stremata, non avevo voglia di "parlare con nessuno", tanto meno con lui che è un aforisma. Nel mio silenzio dell'anima ogni mia parola sarebbe stata solo un recita. Pensavo anche "di lasciarlo", tanto ero in uno stato di sofferenza.

Il film era sul finale, ma ho avuto modo di capirlo lo stesso. Mi è piaciuto. Poi c'è stato anche un incontro col regista. Poi sono andata a letto fino alle 7, dormendo bene, nonostante la moka da 3 di caffè delle 2 di notte. Lo desideravo proprio quel caffè. Forse ero un po' troppo sedata. Ho riconfigurato i sostituti nell'app e dopo aver fatto colazione ho masticato la gomma. Un mio amico da giovane mi aveva detto: "si vincono le battaglie ben preparate, la fortuna lasciamola agli altri"...un po' di fortuna però non guasta mai, ma obiettivamente potevo solo sperare in quella, e mi è andata male.

Io mi sto dando restrizioni però anche sulle gomme, il che equivale a star sempre male: sbagliato! Io devo soffrire sabato e seguenti, non per una settimana di fila e per niente! Devo avere grinta per sabato, non sarà un giorno facile. Fino ad allora devo stare bene ed essere positiva e riposare.

Ho avuto anche un'idea: non dico niente a nessuno ed in questi giorni critici prenderò il latuda 18.5 anzichè il 37, ho bisogno di più dopamina e serotonina, e con la vita che faccio non riesco tanto a procurarmele con le emozioni etc. Sono andata a casa mia e ho

recuperato la scatola del 18.5, e l'ho messa in una borsa di vestiario che posso usare in questo periodo: tuta di ciniglia maglioncini leggeri ed anche qualche paio di mutande e canottiere che qui da mamma sono scarsa e la costringo al bucato frequente. Ho dovuto lasciare una stampella sul portoncino, andrò a recuperarla nel pomeriggio. Mi sono presa anche il completo autunnale da yoga...sì però aspettiamo martedì la fisioterapista con le sue indicazioni. Il tappetino l'ho portato qui già la settimana scorsa, ma non ho idea se riuscirei a stendermi e ad alzarmi...non lo so...la caviglia fa male parecchio, anche da ferma. Sentirò che dice ed insegna la fisioterapista.

Non fa caldo, per nulla, ma c'è il sole ed ho spalancato le finestre, è bella l'aria fresca e pulita. Qui non passano automobili, se non quelle dei residenti. L'unico rumore che si sente è quello del vento sulle foglie, si si qui io sento anche il ticchettio dell'orologio a parete del cucinino.

Mamma è ancora a letto, a lei piace dormicchiare un po' di più la mattina, quando può.

Più tardi mamma mi aiuterà a fare la doccia. Sì, così vedrò il mio piede destro, un po' migliorato rispetto alla volta scorsa, grazie alle cure della fisioterapista, e poi metterò anche la crema idratante. Povero povero piede mio...ma già riesco a camminare un po' di più. Da quello che ho capito la caviglia è anche un po' lussata, ovvero "con le ossa fuori posto", e dovrebbe mettersi a posto piano piano, come mi ha rassicurato Federica.

Quindi il programma è: gomme al bisogno (senza farsi problemi di ridurre la nicotina) da stasera latuda 18.5 (un po' più di serotonina, e dopamina non bloccate) ansiolitico se è il caso Dormire bene la notte, anche se forse un po' frammentato Possibilmente togliersi l'idea di provarci ogni mattina e stare tranquilla, sabato arriverà comunque è lì è la prova. E' sfinimento, non allenamento. Passare giornate proficue e che diano alla fine un po' di soddisfazione (dopamina e serotonina) Vivere bene questi giorni, sostanzialmente, sarà veramente importante, una preparazione verso la meta.

2022-11-06 18:48:09

punto della situazione

ho già preso 25 gocce di en, il mio ansiolitico, a scopo preventivo. Tra poco io e mamma ceniamo, verdura cruda, stracchino ed una fetta di pane. Dopocena prendo 2x300mg litio e latuda 18.5mg, quindi dimezzo. Domani dovrei stare già meglio di oggi. Dopodomani potrei dirmi abbastanza assestata sul dosaggio più basso. Possiamo ragionare ad una sfida. Ho gomme sicuramente per due giorni ma non mi basteranno fino a sabato, e non ho intenzione di comperarne un'altra scatola. Ho due blister, verosimilmente due giorni e mercoledì 9 sono libera e sono costretta a fissare la data, forse mi avanzerà qualche gomma, ma non posso rischiare di sbagliare. Mi sta già venendo l'agitazione. Mi riservo di prendere la decisione domani, che avrò avuto il 18.5 serale, mal che vada comprerò le gomme.

NOVEMBER 7, MONDAY

2022-11-07 07:43:53

oggi è il giono X

Buone 3 del mattino, Jean Pierre.

Dormi tu, ti prego. Io ti scrivo perchè sto masticando l’ultima gomma in programma, quindi oggi DEVO staccare con la nicotina. Volevo prendermela comoda e farlo sabato, ma

purtroppo non ci arrivo con quelle che ho nella scatola, e non voglio comperarne un'altra: primo perchè non avrei intenzione di finirla, secondo perchè costa 40 euro, e non voglio buttare via soldi.

Come credo di averti anticipato nel diario di ieri, ieri sera ho preso latuda dimezzato, 18.5mg, quindi liberato un po' più della mia dopamina e serotonina, quindi un po' più di forza per i miei propositi. Allo psichiatra forse lo dirò, ma di certo non adesso, avrò pastiglie di 18.5 per una decina di giorni. A me serve uscire dal tunnel adesso, e di certo per l'equilibrio che ho sono sono in ipertimia (una specie di sovreccitazione), tutt'altro.

Ho visto che riesco a riposare. Sono libera a parte il corso di francese, che vabbè, anche se farò male non importa, recupererò.

Oggi sarà il giorno difficile. Arriverà il primo momento in cui mi sentirò nel panico e mi mancherà il respiro-di questo tipo è il primo e l'unico. Dovrò superarlo senza prendere nicotina, altrimenti sarò punto e a capo. Una volta lo superavo con una dose minima di fumo, ma con le gomme non si può. Si mastica mezz'ora e sono 4mg, troppo. Che farò? Voglio guardare l'orologio e vedere quanto dura innanzitutto, prendere un appunto, bere acqua e fare esercizi di respirazione proposti nell'app…ti confesso che non se ne ha proprio voglia in quel momento…vuoi solo che passi il più velocemente possibile, perchè ti sembra non non sopravvivergli…è quel momento che ti fa dire "vaffanculo, fumo e non smetterò mai più". Devo non dirlo di nuovo anche io e per l'ennesima volta. Non penso che avrò la forza di scriverti, non si riesce a fare nulla se non essere pietrificati e terrorizzati. Ti scrivo appena lo supero e ti racconto tutto. Gli altri momenti sono in discesa, non hai più quella quasi incapacità a respirare, di solito sono colpi al cuore ed allucinazioni, chi le chiama voglie, banalmente…anche qui però quando arrivano è dura, ma dovrebbero durare 5-10 minuti, e bisogna cercare di distrarre il pensiero, fare qualcosa. Il primo invece è agghiacciante e ti paralizza.

Domani alle 10 avrò la visita dal medico legale degli infortuni, mi ci porterà mio fratello, alle 14.30 le fisioterapie all'ospedale…sarà il secondo giorno, più facile del primo, e forse avere qualcosa da fare è anche positivo per far passare il tempo, e dare il tempo ai recettori cerebrali nicotinici si mettersi calmi, cioè nella mia immaginazione sono come antenne che si formano nel cervello del fumatore, per proteggere la persona dagli effetti bomba della nicotina (iperviglianza, insonnia, dissenteria, vomito) e a formarsi sono velocissimi, poche ore. A queste antenne, che abbiamo tutti, ma che si moltiplicano nei fumatori, si lega la nicotina nel cervello. Io non lo so, ma credo che una volta che si sono formati non se ne andranno via mai più, ma resteranno lì e li immagino come una V in testa ad un'antenna, la V si chiude se non ce ne è più di bisogno, cioè se non arriva più nicotina da catturare. Il processo di chiusura dura circa 72 ore, o anche altre 24 in più. Loro, mancando nicotina ti fanno andare in panico (sintomi di astinenza), ma piano piano si silenziano-si chiudono-sennò smettere sarebbe impossibile, e madre natura, nella sua perfidia è anche un po' amorevole con noi.

Il fumatore se smette, si dice che rimane per tutta la vita un ex-fumatore, penso sia questo il motivo. Così come gli ex tossicodipendenti rimangono sempre dei soggetti più fragili. Quella dalla nicotina è una tossicodipendenza, anche se "quasi tollerabile", dal punto di

vista sociale, solamente che la nicotina "è buona fumata", e fa milioni di morti lente. Ho letto che oltre il 20% della popolazione in Italia è tabagista.

Io queste cose le so per studio, esperienza personale (lunga). Ti assicuro che bene così come te le racconto io non le ho trovate da nessuna parte. Quando starò bene potrei raccogliere un po' di materiale e scrivere un piccolo libriccino, sintetico, scientifico che potrebbe essere di aiuto anche agli altri. Tutto quello che ho letto non mi ha mai aiutato e convinto più di tanto, anche se anche da lì ho imparato. Ho fatto due o tre corsi antifumo al dipartimento delle tossicodipendenze (SERT), con molto impegno…ci riuscivo sì, ma ne uscivo sempre troppo fragile, ed il risultato non era duraturo-forse anche per i miei problemi personali. Essendo bipolare poi, ed essendo anche stata curata male, l'operazione per me era difficilissima.

Ecco, l'ultima gomma è finita. Adesso comincerà a scendere la nicotina…penso che per un'ora e più non avrò problemi.

Cercherò di essere felice. Di essere consapevole che sto facendo una cosa veramente importante. Di metterci tutto il mio impegno. Di mettere in pratica quello che ho imparato, si si, certo con una parte della mia testa che vorrà sabotarmi l'impresa…io lo so che è così, bevo respiro, mangio se è il caso-ma non penso ce la farò, se riesco scrivo a te, fisserò l'orologio…non lo so non lo so, ne sono venuta fuori altre volte, ma quasi per miracolo…

In Italia c'era una comunità di recupero di tossicodipendenti che si chiamava S. Patrignano-penso che ci sia ancora ma che il fondatore sia morto, si diceva che i ragazzi venissero legati durante le crisi. Ovviamente poi c'era sempre chi criticava i metodi. Lì mio papà diceva che avrei avuto bisogno di andare…

A dopo mon cœur,

Barbara

2022-11-07 09:22:09

ho paura

Jean Pierre,

Ho paura. Qui non capisco più niente. I sintomi dell'interruzione della gomma sono molto diversi da quelli della sigaretta. Sto facendo un salto nel buio. E' appena arrivato mio fratello e gli ho chiesto una sigaretta, per poter riconoscere almeno il tragitto. Mi ha detto di no ed è andato via. Io sono stata un po' disperata ed arrabbiata…poi disperata respiravo e basta, smarrita nella stanza. Non so quanto è durato…forse un quarto d'ora, adesso mi sembra di essermi tranquillizzata. Spero tanto cominci un po' la discesa perchè la mia mente perde il controllo. Sì, sono impaurita, non so cosa mi aspetti, ma un momento di disperazione come quello di prima è stato orrendo. Vorrei piangere, ma non ho la forza, mi devo tenere tutto dentro. Tua Barbara

2022-11-07 15:32:51

sono triste

Jean Pierre,

Alle 14.30 stavo troppo male, il tempo non passava più ed ero nel panico. Il buio nella mente. Stamattina quando per miracolo sono riuscita a superare quel momento bruttissimo,

mi era scesa una grande calma e la frequenza cardiaca era rallentata. Poi presi sonno, sulla poltrona, fino alle 12. Mi hanno portato il pranzo e sono andata a letto a dormire fino alle 14.15. Cominciavo a sentirmi di nuovo male…alle 14.40 ho messo in bocca una gomma per la disperazione. Adesso sono le 15.08 e ricomincio a ragionare. E ti scrivo. Ho alleviato un dolore troppo grande, fatto di vuoto, tensione al petto e rallentamento mentale. Non ce l'ho fatta a sopportarlo, a controllarlo. Nella mia app ho segnato "segretamente" che ho preso la gomma, perchè altrimenti loro sono tassativi e ti fanno ricominciare dal punto di partenza per quanto riguarda l'obiettivo nicotina, come ai corsi antifumo. In realtà la riduzione drastica, fa comunque sì che il tuo sistema nervoso si riconfiguri, ma più piano. Per questo provo ad andare avanti clandestina…ogni sacrificio è un piccolo risultato. Lo faccio perchè altrimenti mi deprimo troppo. Domani comunque avrò fatto dei passi avanti, ed i sintomi dovrebbero essere più lievi. La terapia sostitutiva della sigaretta con la nicotina, prevederebbe dosi a scalare, io adesso ho gomme da 4 mg, poi ci sono quelle da 2 e da 1, che però la farmacia deve ordinare. Io proverò a resistere e a prolungare l'intervallo di astinenza ed in caso non ce la faccia sezionerò le gomme che mi restano, anche se è un po' scomodo. Così si faceva con le sigarette, nei momenti peggiori qualche tiro soltanto, poi la resistenza, e alla fine imparavi a resistere, perchè nel frattempo qualcosa nella tua testa era cambiato. Non che tu diventassi più forte, solo il sintomo diventava più lieve e ce la facevi. Ohhh….che brutte cose! Comunque passare da 40 sigarette circa a tre gomme, è un buon risultato intermedio. Non sono comunque libera, ma sono sulla strada giusta. Poi confido nel mio lauda 18.5 mg, che oggi è al primo giorno, ed i risultati si vedono: sono un po' più tenace. Ne ho per una decina di giorni. Da una parte mi pareva più facile smettere con le mie piccole sigarette di tabacco…ma non so, ci ho provato e mi sono messa a fumare rose. Rimediando un mal di testa da dimenticare.

Un abbraccio forte, e grazie Barbara

2022-11-07 16:55:50

si si, dimezzo

Jean Pierre, non ce la faccio a stare troppo male. Dimezzo domani mantenendo possibilmente lo stesso numero di gomme 3 o al max. 4 ma tagliate a metà, cioè 2 mg anziché 4, faccio 24 ore così e dò tempo al corpo di riassestarsi un po' su livelli più bassi di nicotina totale. Rivaluto la cosa a 24 ore di distanza e vedo se riprendo le forze. Sembra mi sia passato sopra un camion…Vedo se ci riesco senza andare a comprare gomme da 1mg. Non so se riesco a gestire 1/4 di gomma, è davvero piccolissima, ma posso provarci.

Ti voglio bene, e mi manchi molto, Barbara

NOVEMBER 8, TUESDAY

2022-11-08 03:55:50

novità

Caro Jean Pierre,

Ieri sera ho saltato francese perchè non mi sentivo per niente in forma con la scusa vera "je suis en trein de quitter de fumer" forse con qualche errore, e mi hanno lasciata in pace.

Ieri sera ho preso 2mg, ma stamattina alle 2 mi sono svegliata con malessere, e di mg ho dovuto prenderne 2+2 per sentirmi bene.

Ho letto il foglietto delle gomme e dice che 4mg è una dose da forti fumatori, dovrei prendere i 2mg e cominciare a ridurre il numero di gomme fino a 1-2 al giorno: a qual punto smettere. Dico che il processo in genere dura 3 mesi. Con le sigarette non si può fare così, è tutto un altro mondo, ed io conosco solo quello, anche se poi i risultati non sono stati molto duraturi. Mi ordinerò una scatola di gomme da 2 mg in farmacia ed affronterò il problema con la dovuta calma. Nel frattempo guarirò anche alla caviglia e potrò vivere una vita più normale. Ho provato a masticare mezza gomma ma è molto complicato. Ne ho anche poche…per cui meglio fare questo investimento sulla salute, se non sono stata capace di fare diversamente.

Ti immaginavi tu una cosa del genere? Spero tu stia dormendo sereno, adesso torno sotto le coperte anche io. Un abbraccio Barbara

2022-11-08 09:01:51

ho tanta paura Jean Pierre

Jean Pierre,

A parte quell'ora alle 2 di mattina in cui ho masticato nicotina, 2 gomme se non sbaglio, ho dormito fino alle 8, nonostante anche la moka da 3 di caffè delle 2.

Alle 8 mi sono svegliata ed ero tremendamente "assonnata", non nel senso che volessi dormire ma non con i riflessi pronti e lucida…questa è una cosa che a me mette terrore e tanta paura. Da sempre. Ho bevuto subito la mia moka da 3 e niente, mi sembrava di essere una incapace. Dovevo andare in bagno…troppa fatica…tutta con un senso di nebbia cerebrale. Poi ci ho pensato un attimo e mi è venuto in mente che quando smetti di fumare, a parte i primi tre giorni di sintomi, che non sono riuscita a superare c'è questa fase, che è lunga e lenta, dura giorni e giorni…e ti tocca dormire molto. Forse ieri ho preso veramente pochissima nicotina rispetto al giorno precedente. Mi viene da piangere…di questo non mi ricordavo più. C'è da accettare questo calo delle prestazioni mentali…passa, per carità passa…dura al massimo un mese. Poi arriva la mattina che ti svegli e ti senti brillante come mai lo sei stato…e se vai a guardare è passato un mese, e della nicotina non ti importa più niente. Questo me lo devo ricordare, e affrontarlo, con la voglia di piangere tutte le mattine in cui apro gli occhi. Mi sa che mi rifaccio di tutti gli arretrati di sonno che ho accumulato in anni…io quando mi svegliavo fumavo e prendevo caffè. No c'è stato sonnifero in grado fai farmi cambiare i ritmi malsani. Mi dispiaceva solo al mare, perchè alle 5 di mattina avrei voluto andare a camminare sul lungomare ed invece dovevo andare a letto… Forse il mio sonno sballato era tutta colpa del fumo e della nicotina. A smettere ho solo da guadagnarci. Bisogna percorrere questo cammino triste e difficile però.

Comunque dopo il caffè e le fette biscottate ho messo subito in bocca una gomma, sono andata in bagno, mi sono lavata vestita ed ho fatto il letto e le piccole pulizie in cucina. Sto ancora masticando.

Stamattina alle 10 ho la visita dal medico legale, poi alle 14.30 le fisioterapie, e sono contenta che farò un po' di esercizi alla caviglia. Cambiando i calzini, poverina, l'ho accarezzata…

Un abbraccio, di uno tuo ne avrei bisogno spesso, Grazie che mi ascolti Barbara

2022-11-08 11:37:26

aggiornamento

Caro Jean Pierre,

Il medico legale mi ha messo in assenza dal lavoro intanto fino al 6 dicembre, giorno in cui avrò da lui un'altra visita e faremo il punto della situazione.

Oggi alle 14.30 sono contenta e vado alle fisioterapie.

Ho appena ordinato per oggi pomeriggio le gomme da 2mg.

Ho pensato che mi conviene chiamare il SERT (dipartimento tossicodipendenze) per un appuntamento e farmi dare qualche consiglio/rassicurazione/appuntamento, perchè faccio impazzire te, che mi vuoi bene. Io non ho esperienza di disintossicazione con le gomme, ma avevo studiato anni fa che se la terapia è eseguita correttamente, tu lasci la nicotina che neanche te ne accorgi, cioè a recettori praticamente normali. Ma non lo so…il mio terrore è smettere la nicotina delle gomme e fare un mese di sonno che mi inquieta, tu non hai idea di quanto mi terrorizza quella sensazione alla testa.

Chiamo subito, poi ti so dire

Ti voglio tanto bene tanto

Barbara

2022-11-08 12:37:59

alleluia

Caro Jean Pierre,

Ho parlato con il massimo esperto di terapia sostitutiva tabacco-nicotina, dell'ospedale di Verona.

Mi ha detto di non mollare, e che la terapia dura come minimo due mesi. Che non dovrei avere quel fastidio la mattina, e se ce l'ho di prendere gomma o spray. Poi piano piano il bisogno scende, si scalano quasi spontaneamente le gomme-perché non se ne sente più il bisogno, i recettori nel frattempo si sono chiusi, ed io mi sveglierò la mattina "felice". Cioè smesse le gomme non avrò un mese letargico.

Buon pranzo.

Vado a fare un pisolino.

Quindi sangue freddo e star tranquilli, ci vuole solo parecchio tempo.

Tua Barbara

2022-11-08 16:30:43

dichiarazione

Gentilissimo Dr. Zonta,

Pian piano la caviglia migliora e la mia vita in 3 stanze si fa più normale, nel senso che cammino, seppur nel dolore. Ho fatto la seconda fisioterapia e mi sta facendo bene, spero nel giro di un mese o poco più di fare una vita più normale…ma potrebbero volerci anche due mesi.

Nel frattempo da 15 giorni ho deciso di smettere di fumare, e sto usando le gomme.

Devo dirle che però, so che non avrei dovuto farlo secondo lei, da qualche giorno sto prendendo latuda 18.5 che avevo dalla volta precedente, perchè ho bisogno di più risorse personali. Sto bene, dormo anche di più senza tabacco. Tutto qui. Lei mi ha detto che deve sempre essere informato.

Non mi dica di tornare sui miei passi perchè sto bene così. Grazie Barbara

PS: Stamattina ho parlato anche con un esperto della terapia sostitutiva (Lugoboni VR)e mi ha detto che devo andare avanti almeno altri due mesi, dicendomi che alla fine delle gomme non sentirò nemmeno più il bisogno. Da domani dimezzo la dose, che sarà quella che porterò avanti. La notte dormo come un ghiro, mi sveglio solo una volta per prendermi una gomma, perchè sento la mancanza della nicotina. Poi dormo fino alle 8 di mattina. Forse il mio sonno disturbato era per via del tabacco, che fumavo sia di giorno che di notte Talvolta prendevo l'en, perchè il proposito del giorno dopo era quello di stare senza nicotina…facevo sempre fiasco. Adesso mi metto l'anima in pace e vado avanti piano piano per la mia strada

Grazie Barbara

NOVEMBER 9, WEDNESDAY

2022-11-09 04:21:18

sono felice

Caro Jean Pierre,

Riflettevo tra me e me e sono felice. Stamattina mio fratello dovrebbe andare a comperarmi le gomme da 2 mg, quindi dimezzo la nicotina, ed uno spray orale per la mattina, dovessi sentirmi male agisce in 60 secondi, come consigliatomi dal prof. Lugoboni. Ci ho dormito sopra, e non ti ho neanche mandato la buonanotte ieri sera. In due mesi dovrei sia camminare normalmente sia essermi disassuefatta da nicotina (e tabacco). Io avevo dimenticato quanto si stesse male per un mese…quanta forza di volontà…l'ho fatto nel 2015 la prima volta, la seconda nel 2016-fallimentare, c'era papà in fin di vita-poi mai più ci riuscii. Provarci con la terapia di sostituzione forse è proprio la cosa migliore e meno traumatica. Ti avevo detto che i sintomi alla testa che odiavo tanto passavano dopo un mese-che è un tempo infinito, ed io non mi davo tregua. Era primavera e mi ero iscritta al Club Alpino Italiano, e per dimenticare ero sempre a camminare con i gruppi in montagna. Cosa ho fatto dopo un mese? Mi sono fatta offrire una sigaretta, perchè non ne potevo più. Io non i dico in quel mese…avevo solo in mente tabacco e sigarette. Follia. Adesso alla sigaretta non ci penso, mi fa pure schifo, ma non ho sofferenza fisica da gestire…un cambio di abitudini ed una gestione dei sintomi, sto tranquilla a parte ieri mattina, che mi sono spaventata molto. Con questo spavento ho pensato di farmi spiegare dall'esperto come devo fare a venirne fuori. Quindi ho imparato e non tutti i mali sono venuti per nuocere.

L'anno prossimo posso venirti incontro con le mie gambe ed il mio piedino…e disintossicata.

Tua Barbara

2022-11-09 08:25:51

vita vuota

sono stata così malpresa con questa soria del fumo/nicotina che sono spossata e diventata inerte. Devo riprendermi la mia vita, per quanto misera in questo periodo invalido. Devo riempire le mie giornate senza abbattermi, devo ritrovare il mio sorriso interiore. Devo impegnarmi, fare un piano d'azione. Sì, sono anche un po' trietse, non dovrei esserlo ma lo sono. Ho scritto ad Dr. Zonta che ritorno al latuda37, non dovendo spiccare il volo per la nicotina. Forse le lotte di questi giorni mi hanno stremata, ho pensato solo a quello e fatto inutili lotte di resistenza. Vorrei farmi una doccia, siamo a metà settimana e ne sentirei il bisogno...se mamma mi aiutasse. Da sola mi ha detto ancora no. E ha ragione. Potrei farmi male. Mi sento ancora un po' in coma, il Dr. Lugoboni ha ragione a dirmi che devo usare l'inalatore la mattina, sembra agisca in 60 sec. Poi mastico la gomma troppo velocemente e come mi ha detto l'assorbimento della nicotina non è buono. Devo fare frequenti pause e tenerla in bocca tra la gengiva e la parete orale.

Poco fa sarei uscita per andare al supermercato con mamma ed in farmacia, ma meglio lasci perdere, rischio di fare un'ora in piedi come minimo. Meglio che io faccia la doccia. Se ho una tuta di ricambio butto a lavare questa che ho addosso. Pigiama compreso. Poi metto la crema.

Potrei rimettermi a studiare e a fare gli esercizi sulla grammatica di francese, dalla prima pagina, tanto tutto quel programma l'ho già fatto l'anno scorso a frantastique. Se non so una parola la cerco sul traduttore...così molto umilmente.

La nicotina che prendo dalle gomme, come stimolante è una cosa da ridere, giusto per sopravvivere, sennò l'astinenza mi paralizza.

Che altro avrei da fare? Certo sono molto frustrata perchè in una settimana di laboratorio finirei tutto, manderei il campione contaminato sodio a Basovizza e nel giro di un'altra settimana saremmo a posto, una pagina da scrivere, delle figure da selezionare, articolo già scritto e pronto per l'invio. A dicembre scadono i contratti di telelavoro, presuppongo che dovrò riscrivere un progetto, ed il nature andra come "to be submitted", ma il mio Direttore sa tutto ed è lui che approva i progetti.

Inail per il momento mi ha dato un'altro mese di infortunio senza battere ciglio...cioè esaminando i referti medici.

Ieri alle fisioterapie Federica mi ha rimassaggiato il piede, facendo mi molto del bene, faceva sì male, ma un male che fa bene. Mi ha insegnato a fare le scale. Adesso che la caviglia si è un po' sgonfiata riesco ad usare la cavigliera e non mi fa più male.

Domani ho l'ennesimo corso CNR sulla sicurezza, e auspico almeno sia fatto bene.

Venerdì alle 10 lo psicoterapeuta e alle 13.30 le fisioterapie. Non vedo l'ora di fare le fisioterapie. Federica ha detto che per l'impegnativa si arrangiano loro con il fisiatra che l'ha fatta.

....e mi sento malinconica...non so cosa posso fare...mastico un'altra gomma...cercando stavolta di masticarla secondo protocollo.

Mi manca il mio lavoro...cosa potrei fare? Per non sapere nè leggere nè scrivere preparare un progetto di massimo tre pagine per il prossimo triennio? Prima magari chiedere a Stefano se serve...c'è almeno un mese e mezzo di tempo.

Quindi per oggi, la doccia ed il francese...e mi sento triste...senza forze...mi azzarderei sì prima della doccia ad andare con mamma a fare la spesa, almeno vedo un po' di mondo.

Concordato: mamma si alza, andiamo a fare la spesa, in farmacia (chiesto i docs a Paolo), poi doccia poi evviva! Vita nuova e francese. Ma voglio impegnarmi veramente altrimenti vado in depressione. Scrivo a Stefano del preogetto e a Moreno ed al gruppo.

2022-11-09 17:32:18

ero disperata...ma ho rimediato

la doccia salta stasera, perchè mamma è troppo impegnata e la faremo domattina.

Ho detto che mi sento triste...mi sono comprata una bella tuta online. Volevo andare al Montura con paolo a prendere un pile orsetto, un pantalone adatto alla mia vita-se c'era e due dolcevita. Paolo sta raccogliendo cacki dall'albero e di certo mi ha detto che non mi avrebbe portato. Vedremo, magari un altro giorno.

Così sono andata a casa mia ed ho raccolto un bel borsone di vestiario adatto alla stagione autunno-inverno e contemporaneamente ad una vita da casa. Molte cose vorrei lavarle, anche se non sono sporche perchè hanno ricordi di fumo...cioè Paolo porterà qui il borsone e mamma farà il bucato a mano, il resto che va in lavatrice posso farlo io. Mamma vuole usare la lavatrice anche per il bucato a mano. Ebbene sia, ma il maglione di alpaca deve lavarlo separatamente o rienpirà tutto il resto di pelo. E così anche per quello grigio. Intanto qualcosa di pulito e lavato ce l'ho. Mi sento un po' sollevata, così almeno cerco di cambiarmi e non mi sentirò più come una ricoverata. Sto anche recuperando un po', e questo mi conforta molto. Le due fisioterapie sono state fantastiche.

Alle 18 parlo con Manuele del SerD (adesso si chiama così: servizio dipendenze). Il Dr. Zonta non mi ha risposto. Che faccio? Provo a chiamare io un attimo? Non c'è, ha già finito.

Comunque sono sicura che l'andare a prendere vestiario è un segno di miglioramento e di amore verso me stessa. Non sembra chissà quale grande cosa per una persona normale...comunque sono stata a pranzo di sopra da mamma ed ho fatto le scale con le stampelle: "alto paradiso, basso inferno", cioè si sale con la gamba sana e si scende con quella malata, anticipando il movimento a stampelle parallele sui gradini.

Adesso però che sono stata a casa mia a rovistare cose, ho un po' male alla caviglia, ma devo veramente dire che dopo la fisioterapia di ieri oggi ho passato una bella giornata, vuol dire che la caviglia con quelle manipolazioni si sta sgonfiando, ed oggi riesco ad usare anche la cavigliera.

Che latuda prendo stasera? Facciamo che prendo 18.5 finchè non mi dice il dr. Zonta. Anzi no, prendo il 37. Così vediamo. Mi sono sentita giù oggi.No prendo il 18.5 finchè non parlo con dottore. Sono tutto fuorchè su di tono.

Stasera che faccio? E' meglio se mi sforzo e salgo per cena, tanto ho quasi due ore per riposarmi. Se non ho eccessivamente male, meglio che prenda questa abitudine, è un sollievo anche per la mia famiglia. Così con la quantità di cibo mi regolo io, ed è solo

meglio. Sono meno stanca stasera che stamattina ed oggi pomeriggio...mi sentivo perduta e disorganizzata e stanca. Sto veramente facendo un passo alla volta per riprendermi la mia vita...giorno per giorno trovo un appiglio per ricominciare...qualche piccola necessità e cosa da fare. Con la nicotina sono a posto, devo solo procedere e seguire le istruzioni. Più avanti quando ci sarà l'occasione voglio che la sorella di Marco mi sistemi la frangetta come la sua, non sfilata, adesso è cresciuta un po' troppo.

Voglio anche annotare sul Garmin del telefonino quanta acqua bevo, perchè avendo tolto le sigarette secondo me è molta meno rispetto ai 4 litri di prima.

Oggi non ho praticamente compilato il kwit. Domattina uso l'inalatore, 1 o 2 puff, cioè un mg a puff, così comincio bene la giornata. Sì, poi ho la doccia. Mamma mi ha comprato il miele di castagno, la nutella vera, e gli yougurt. Mi viene voglia anche di iniziare a farmi un thè qualche volta.

Fra mezz'ora chiamo Manuele.

2022-11-09 17:41:29

forse...

forse l'aver smesso di fumare tabacco ed essere in sostituzione con nicotina mi rende un po' giù di tono. L'organismo dovrà abituarsi...sinceramente non vedo l'ora di andare sotto le coperte, chiudere gli occhi ed aspettare domani...sono sempre più esausta, voglio le coccole ed il calore del piumino. Questa mia è un'avventura, quella del tabacco, in cui non so cosa mi aspetta. Certo, le giornate non possono che essere un po' giù di tono...ma tornerà il sole. Sono su una strada in salita. Brancolo quasi nel buio, è una cosa che vivo per la prima volta

NOVEMBER 10, THURSDAY

2022-11-10 05:24:38

devo fare

una riabilitazione fisica e mentale. Quella fisica, giorno per giorno la sto facendo, quella mentale procede pure a passo lento. Punto della situazione: sono 16 giorni che ho abolito le sigarette, vabbè sto facendo la terapia sostitutiva perchè sennò sto troppo male e non ce la faccio, ci ho provato. Manuele ieri sera mi ha detto di stare a quello che mi dice Lugoboni, che è un luminare in materia. Quindi io devo solo andare avanti così per un paio di mesi. Ho già scalato le gomme da 4mg a 2. Magari se vedo che ho dubbi o difficoltà telefono a Lugoboni verso le 12 in ospedale, che dovrei trovarlo, magari tra un mese. Per oggi direi di non fare molto caso a quante gomme mastico, l'importante è che io stia bene e che riesca a combinare qualcosa, altrimenti mi deprimo. Manuele mi ha detto di richiamarlo tra una settimana. Comunque la terapia sostitutiva è pursempre una terapia, e mi rendo conto che non è un granchè stimolante, ti serve a sopravvivere al malessere. Il cervello nel frattempo probabilmente si adatta. Mi sembra un sogno, se ci penso che un giorno sarò libera da questa schiavitù, che dai miei 15 anni mi incatena. Sarei più fiera di me se fossi riuscita a smettere le sigarette di brutto, ma questo in passato non ha portato che a grande sofferenza e a risultati poco duraturi, nonchè ad un'ossessione per la sigaretta. Adesso io alle sigarette non penso più, certo penso a non stare male, a stare benino, quindi sento quando devo prendere la terapia sostitutiva, non chiamiamola nicotina, perchè mi intristisce e mi dà l'idea di non fare nulla...invece sto facendo. L'altra mattina che mi sono svegliata incapace con la testa nella nebbia, ho avuto molta paura, perchè era lo stato

standard del mese di "disintossicazione di brutto" dal tabacco...era primavera, frequentavo il gruppo antifumo ed il CAI ed avevo sempre in mente la sigaretta, roba da impazzire...passato il mese, risolto il mal di testa, che mi pareva sempre di essere unbriaca, ricominciavo a fumare...probabilmente tanto i nervi erano sotto tensione. Stavolta si va con la terapia medica, un metodo più dolce e presumo intelligente, e anche duraturo. Come forse ho già detto evito i sintomi brutti, non provo piacere evidente come con il tabacco (Allen Carr dice che il piacere è solo un alleviare i sintomi di astinenza ma forse anche no, le scariche sono troppo forti alla dopamina), nè mi sento "caricata", mi sento appena capace di sopravvivere. Arriverà il momento che abbandonerò anche i sostituti e tornerò ad avere il mio cervello brillante. E non fumerò mai più. Per l'ubriachezza, che forse è il termine migliore, ubriachezza che assomiglia alla depressione-e ora non è quello perchè prendo il litio- Lugoboni mi ha consigliato di intervenire subito con lo spray orale attivo in 60 secondi, in effetti funziona.

Ho la gomma esaurita in bocca da due ore, adesso la cambio. Fatto.

Quindi devo volermi bene, e se anche faccio la terapia sostitutiva, dirmi brava. Quei tre giorni probabilmente li avrei superati, ma quella lenta agonia di un mese, no. D'inverno e con una caviglia rotta impossibile. Poi così, con la tecnica dolce dovrei accumulare meno frustrazione-o per niente-quindi arrivare alla fine equilibrata e non come una scatenata che ha bisogno di combinarne di tutti i colori. Altra cosa il cui ricordo mi teneva attaccata alla "tabacco-terapia".

Per quanto riguarda la vita normale devo cercare di portarla avanti nel migliore dei modi. Quasi ogni giorno c'è una piccola sorpresa. Sì, per quanto da incapace cerco di viverla con serietà. Ho cercato il Prof. Lugoboni, e non è una cosa da poco...mi ha dato i consigli di cui avevo bisogno., perchè stavo tentando il metodo fai da te alla cieca per la disassuefazione. In rete non ci sono informazioni soddisfacenti. Ho istallato il programma con Carlo per fare gli esercizi di grammatica francese...ho imparato ad usare il programma, ma non ho fatto ancora nessun esercizio...devo trovare un momento del giorno in cui farlo. Dovrei sentire Moreno e Francesco, per sentire come va. Magari rispondere alla mail di Moreno oggi. Programmare con mamma le lavatrici. Stamattina, se mamma è di parola faccio la doccia. Sto attenta a vedere se la prossima volta posso essere in grado di farla da sola. Provo già stamattina a farla da sola, con mamma di fianco, in caso di bisogno. Ieri per pranzo ho fatto le scale-dopo la fisioterapia stavo benino-Ieri sera, che senza stampelle sono stata a prendere vestiario da me, avevo male, ed ho cenato a letto. I massaggi dolorosi ma benefici di Federica fanno sgonfiare un po' la caviglia, e questa riacquisisce un po' di mobilità. Devo chiederle quanto è opportuno che cammini, ma sicuramente mi dirà che dipende dal dolore...

Allora stamattina: ore 9 doccia (mamma è dormigliona)....invece no, alle 9.30 ho il corso sulla sicurezza. Allora oggi pomeriggio doccia...ah se potessi farla da sola! Sono le 5, avrei un sacco di tempo... Nel pomeriggio rispondo a Moreno & Co. e faccio un po' di esercizi di grammatica.

Ho tanta voglia di fare la doccia...potrei chiedere a mamma se scende alle 7. Io mi faccio schifo. Volevo farla ancora ieri. Farla da sola? La caviglia stamattina mi fa male, ed ho

paura...mi sento ancora troppo insicura. Mamma non mi assicura niente, perchè lei riposa bene la mattina. Se tra due ore sono un leone mi arrangio.

Per oggi potrebbe bastare.

2022-11-10 18:50:17

punto della situazione

La vita va vissuta il più possibile serenamente e con la massima serietà, giorno per giorno, possibilmente cercando di essere consapevoli di quello che ci succede. A momenti si è un po' confusi, non si capisce, ma nel mio caso mi dico che non sono ancora pronta a capire e a vederci chiaro....questione di tempo e di sedimentazione e rewiring cerebrale.

Non mi sento molto più propriamente "tonica", direi anzi un po' depressa e rallentata...secondo me è la scarsa nicotina e la modalità di assunzione della terapia sostitutiva. Dalla depressione vera e propria mi protegge il litio. Cosa devo dire? Che sia benedetto questo stato! Sono sulla strada per la mia personale liberazione da questa dipendenza. Per molti anni il fumo di sigaretta e tabacco era il mio unico psicofarmaco, purtroppo...ma anche per fortuna, perchè fossi incappata nello psichiatra sbagliato chissà quale brutta fine avrei fatto. Invece ho studiato, mi sono laureata, dottorata e sono una ricercatrice a tempo indeterminato. Mi sono sistemata sostanzialmente, nonostante la depressione bipolare, che oltre alla depressione altre volte dà un marcia in più...io in depressione studiavo molto ed ero introspettiva in ipertimia buttavo fuori tutto quello che avevo da dare. Se avessi avuto il litio, avrei fatto meno fatica e sofferto meno.

Quindi adesso sto soffrendo a fin di bene, ed è perciò un dolce soffrire. Devo dire di essere fortunata ad aver intrapreso questo cammino adesso, che la vita non mi richiede alte prestazioni per via della caviglia, e tra due mesi, caviglia e disassuefazione avverranno praticamente contemporaneamente. Non posso dirmi più fortunata. Devo ringraziare Jean Pierre, per avermi proposto di lasciare le sigarette, e per avermelo proposto ora. Sento che ogni giorno divento sempre più forte e consapevole. Anche fiduciosa.

Per via di questo mio stato d'animo, Jean Pierre lo trascuro un po', ma è sempre nel mio cuore e nei miei silenzi. Sono un po' debilitata, rallentata mentalmente. Cerco di migliorarmi un po' ogni giorno.

NOVEMBER 12, SATURDAY

2022-11-12 10:51:53

sto un po' meglio stamattina

con il solito sonno frammentato da un paio di caffè e 3 mg di nicotina cadauno, sono arrivate le 8 di mattina. Ho pensato a Diego tutta la notte, dopo la seduta di psicoterapia. Lo psicoterapeuta mi ha ringraziata per la sincerità che ho avuto con lui e la fiducia che gli ho dato nell'esporgli questioni intime. Mi ha detto che ne ha parlato con lo psichiatra. Io non ce l'avrei fatta. Mi ha spiegato che la manìa è una profonda voglia di vivere, e devo ammettere, ha perfettamente ragione, perchè io in quella fase cercavo sempre, date le forze, di risolvere i problemi dell'esistenza, per poter vivere appienno ed in armonia con me stessa. Abbiamo parlato del settembre 2014, del mio wisky e le avventure di pinocchio ed il successivo ricovero. Gli ho detto che andavo a letto con la maglietta di Che Guevara ed un paio di pantaloncini corti, perchè volevo "fare la rivoluzione", e che non mi ero mai concessa perchè volevo creare un'atmosfera, ed aspettare il momento giusto...lui se ne

andò prima del momento giusto...io pensai che avrei dovuto usare pizzi e merletti, anni dopo, ma lo psicoterapeuta mi ha detto di no. Mi ha detto che lui non ci arrivava. Gli ho detto che mi disse che forse se avessimo fatto sesso tutte le sere sarei "riuscita a tenerlo". Io gli ho detto che Diego in me non vedeva una persona, ma una malattia.

Pensandoci stanotte, non mi ha mai detto "ti amo", nemmeno se supplicato. Mi diceva "ti voglio bene bimba", ma se non aveva la sua dose di sesso era fastidioso. Io pensavo fosse normale così, non ho conosciuto altro che un episodio di violenza prima di lui. Ieri sera ho anche parlato con mia mamma. Io ho visto un film dove un omosessuale sposato con una donna e con un bambino nella culla di fianco al letto matrimoniale, alle richieste di tenerezza della moglie si mise davanti alla TV con una birra. La moglie andò a letto e si tolse la camicia da notte. Rimase lì ore ad aspettarlo, e si addormentò. Ad un certo punto lui andò da lei, calò i pantaloni e le si mise sopra e letteralmente "si mise a sbatterla" di cattiveria, finchè non fu stufo. E si stufò in fretta. Uscì di casa sbattendo la porta ed andò dalla sua favorita al bordello omosessuale, con la quale era tutto miele e premure. Io una cosa la conosco bene: ed è quel singulto che ad ogni colpo ricevuto faceva quella donna...per sopportare meglio il dolore? Per me era così...credevo fosse normale, mamma mi ha detto che a lei con papà non era mai successo, papà non le aveva mai fatto male. A me è sempre successo così, ma poi vedevo che lui era beato, poi diventava più buono con me. Io non provavo niente. Gli chiedevo di baciarmi per vedere se sentivo meno male. A lui non gliene importava niente. Io mi davo tutte le colpe. Negli anni mi sono raffinata, ho abbandonato l'idea di viverci assieme, e per sopravvivere mi sono detta che avrei avuto meno da fare. Con tutti questi ricoveri e medicamenti che mi rendevano profondamente insicura di me stessa, mi attaccavo a lui come ad un'ancora di salvezza, perchè almeno sembrava avere i nervi più saldi di quelli dei miei familiari che con me erano tremendi. Mi sentivo protetta. Per farlo contento facevo sesso anche tre volte in una mattina, così poi per una settimana era a posto. Dicevo che mi sono chiesta come ottenere amore, perchè non fossi degna di essere amata...perchè se anche razionalmente avevo un compagno, l'inconscio non lo puoi truffare. Ho cercato di essere più bella, con le forze di settembre e la mia ipomania in crescendo ho comperato abbigliamento nel mio stile, non eccessivamente formale e senza badare a spese, alla velocità della luce, perchè sapevo che sarei crollata...e crollai, e blocco del conto in banca e ricovero...volevo piacergli, piacermi ed essere amata. Si vede che qualcosa dentro di me diceva che quello non era amore. E vai, qualcosa ogni anno, e di anni ne sono passati 19. Solo negli ultimi anni, non ricordo come mi sono impuntata che sarebbe stato giusto che provassi qualcosa anche io a letto...così prima faceva lui usando me, poi a me ci pensavo io, con molta fatica, perchè non avevo niete di bello a cui pensare...questo nonostante i body di pizzo. Certo c'è stata una volta che durante il pap test mi confidai con un'ostetrica e le dissi che avevo rapporti sessuali molto dolorosi, per via della mia secchezza vaginale...mi consigliò un gel...meglio, ma il mio singulto c'era sempre. A giugno ho avuto il mio primo rapporto sessuale non doloroso con Diego...credevo fosse un miracolo...certo, non mi ha fatto male, ma mi sono poi arrangiata da me. Il mattino dopo quel rapporto era solo un ricordo, ed è stato dolore come al solito, e singulti annessi e connessi. Io non facevo sesso volentieri, cercavo di essere ben ristorata ed avere senso dell'umorismo. Io avrei voluto amore. Non sapevo più cosa significasse prima di Jean Pierre. lui mi ha fatta sentire amata.

NOVEMBER 13, SUNDAY

2022-11-13 05:07:59

sono sveglia da ore

Jean Pierre,

Ma ho dormito a sufficienza, o dormirò più serena dopo. Avevo il dolore nel cuore per il fatto di aver dovuto aprire gli occhi su una parte della mia vita, e di averti anche inviato la pagina del diario. Ieri pomeriggio ho preso una buona dose di ansiolitico ed ho cenato a letto, non volevo stare con nessuno. Mi è capitato anche di pensare alle sigarette. Piccoli suicidi…Mi sono messa in bocca una gomma e mi sono detta mai più.

Devo pensare alle cose positive. In queste ore di veglia ho esaminato la mia vita con Diego: ci siamo voluti molto bene, io a modo mio, lui a modo suo, ma sicuramente non era amore. Abbiamo fatto del nostro meglio, ma siamo universi troppo diversi. Amore è anche intesa mentale ed io tutt'ora dopo 19 anni non so che gli passi per la testa. Ho fatto del mio meglio, davvero, ci ho messo amore in tutte le cose, ma l'amore è un miracolo tra due persone, è intesa mentale, preludio di quella fisica. Che viene dalla mente e dal cuore, secondo me, e si trasforma in passione che coinvolge tutto il corpo. E' armonia…sì, è un miracolo. E' necessità dell'anima, è l'espressione massima di un sentimento profondo. E' attrazione, sì, ma i sentimenti e gli stati mentali si imprimono sulla pelle delle persone. E a me piace pensare che ci sia una persona al mondo per te, in grado di decodificarti, e ricreare con te l'unità.

Quando all'università rientravo sempre per ultima la sera, carica di libri, da un'aula studio, spesso in portineria c'era l'ex direttrice, Pina, un suora davvero speciale, anziana, l'unica con la quale parlassi di me, perchè non mi sentivo giudicata, ma compresa, incoraggiata ed amata. Spesso le dicevo: "Pina! Perchè nessuno mi ama?" E le mi rispondeva: "quello che il Signore ha destinato per te non va prete". E mi strappava anche un mezzo sorriso di speranza. Pina mi capiva, mi proteggeva, perchè la direttrice voleva mandarmi via dal collegio perchè rientravo sempre tardi, per ultima, alle 22, ed andavo a studiare nell'aula studio di un collegio di malaffama un tempo. Pina sapeva che lì studiavo, e tanto anche, a differenza di molte studentesse delle loro, che passavano il pomeriggio nel giardino coi fidanzati. Io avevo provato a studiare a Casa S. Angela, ma non riuscivo a concentrarmi…era pieno di ragazze isteriche, che continuavano a disturbare. La Fusinato era un collegio misto, nelle aule studio era pieno di ingegneri, e mi davano sempre una mano quando ne avevo bisogno. Ogni 45 minuti facevo la pausa sigaretta, ed il corridoio era sempre pieno di studenti per un piccolo intermezzo allegro e due parole. Avevo il mio posto, sempre in prima fila contro il muro con di fianco una grande finestra che dava sul giardino. Andavo a prendermi il posto la mattina presto, prima che aprissero. Adesso quell'edificio non è più a norma, e per il momento sono anni che l'università non ci mette i soldi per ripararlo. E' proprio davanti a Chimica e Farmacia, di fianco a Fisica, Ingegneria un po' più avanti, Matematica svoltavi a sinistra. Lì ci studiavano un po' tutti.

Cecilia, la direttrice aveva diffidenza verso di me, per via del mio carattere e mi diceva: "amica di tutte e di nessuna"…mi chiedeva sempre, ogni volta che andavo a pagare l'affitto se avessi il fidanzato…le dicevo in no, e lei rimaneva insoddisfatta. Non lo capivo. Io avevo solo i miei libri, e come mi diceva una mia compagna: "piange per gli uomini e ha sempre i quaderni"…per via di Alberto, che mi aveva dato un bacio, e poi si era messo con una mia

compagna di corso, rovinandole letteralmente la vita.
A Cecilia piaceva vedere le studentesse con in bravi fidanzati perdere tempo in collegio…queste non davano esami! Io ero un carro armato! Ma a lei non andavo giù. Perchè nessuno veniva a trovarmi e nessuno mi telefonava…non avevo tempo da perdere. Non so se Cecilia parlava con il tabaccaio di fronte…tutti i pomeriggi alle 16.30 mi presentavo lì con una squadra di maschi, sempre diversi, a comperare le sigarette. Mi guardava strano, ma non capivo. Io alla Fusinato chiedevo a tutti nel corridoio chi avesse bisogno di sigarette, ed almeno in 4 eravamo sempre. Succedeva sì una cosa strana…di solito comperavo le sigarette solo io! Gli altri venivano solo per farmi compagnia e due passi…nemmeno li conoscevo, nemmeno mai li ho conosciuti…erano sempre diversi. Certo che a me di conoscerli non importava niente, avevo la mia missione.

Che bei tempi! A raccontarti queste cose mi si è risollevato l'umore.

Jean Pierre, ho 51 anni…tu 10 di più…Potresti essere tu quello che il Signore ha destinato per me dopo tante prove e sofferenze? Cosa dici? E sei una persona super speciale, adatta ad un simile ruolo…per tanta attesa e prova il premio deve essere grande…quanto a me, tu lo sai se io posso essere premio alle tue attese d'amore…tu a me non rispondi…in fondo al mio cuore spero di sì.

Tua Barbara

NOVEMBER 14, MONDAY

2022-11-14 06:54:04

dolce notte

Caro Jean Pierre,

Niente ansiolitico, mi è bastato il tuo pin di ammonizione che diceva che se entravo nella tua vita era per restarci e non per un'ora. Quando trovo i pin di ammonizione, per me sei tu che mi parli.

Mi hai fatto anche un po' paura, perchè date le mie precedenti esperienze ci andrei coi piedi di piombo. Ma tu sei il mio Jean Pierre, non uno qualsiasi. Anche se non mi rispondi sei il mio Jean Pierre, che mi ha insegnato su Pinterest l'amore, oltre a tante altre cose…"abbiamo parlato tanto", tutti i giorni, e non passa giorno che non lo facciamo. Io vorrei averti vicino a me, e quanto lo vorrei! Sempre. Anche se vicino a me non ti ho potuto avere mai. Un tuo abbraccio, un bacio, l'amore, li ho solo immaginati…comunemente si pensa che questi debbano venire prima di un "per sempre". Ma tu sei tu, significa che mi conosci abbastanza. Io ti chiedevo almeno un'ora, sperando che almeno questa me l'avresti concessa…un'ora per farti innamorare di me. Un'ora perchè tu non mi volessi più lasciare...

Jean Pierre, se la pensi così, ti prego, agisci. Come vuoi tu, con o senza anello di fidanzamento, sposiamoci amore mio….

Io il vestito ce l'ho, non ce ne è uno uguale in tutti i pin che mi hai mandato. E' povero, ma delizioso. In fondo non è davanti a Dio che dobbiamo presentarci a scambiarci una promessa? Io ancora anni fa ti parlai subito ti matrimonio in chiesa…poverina…mi hai fatto uscire qualche rotella…tu nemmeno mi conoscevi…ma mi hai fatto scattare qualcosa dentro che mi ha mandato fuori di testa. E non mi ero sbagliata.

Io vorrei una cerimonia per pochi intimi, qui alla chiesetta di S. Donato, al di là del fiume, in un piccolo borgo. Pochi intimi, sennò anche soli io te ed il prete ed i testimoni. Nella chiesetta dove rimasero alcuni giorni assieme S. Francesco e S. Antonio. Il prete me lo procurai anni fa, è un amico e mi ha aiutato al cellulare con la lettura della Bibbia. E' a Padova ma verrebbe volentieri con la sua auto a celebrare. Anni fa, ti dissi di fare un rito religioso e basta, per non avere diritti civili, mi bastava essere la tua sposa davanti a Dio. Ma scegli tu, che sei un uomo, e sicuramente sei più lungimirante di me.

Comunque si fa come vuoi tu. Tu sei un top manager, 48mo mondiale per reputazione, e tu sai cosa vuoi e di cosa hai bisogno. Se vorrai una cerimonia pubblica, che ne so in grande stile, sarai tu a decidere ed io acconsentirò. Sceglieremo il vestito, o ne faremo fare uno con tessuto più nobile, come il mio.

Io non sono che "la piccola fiammiferaia" davanti a te, con il mio vestitino da 300 dollari. Che però ti offre il suo cuore, la sua anima, ed il suo corpo, per diventare uno con te. Io in chiesa ci entrerei anche scalza, in segno di umiltà. C'è il rischio però che mi ricoverino per questo…comprerò le scarpe…

Ti amo tanto amore mio. Barbara

2022-11-14 10:54:00

lettera dr Caneva-dr Zonta

Caro Dr. Zonta,

Da una ventina di giorni sto smettendo di fumare con gomme ed inalatore, come consigliatomi dal Dr. Lugoboni dell'ospedale di Verona-dipartimento dipendenze. Le ho detto che avrei preso il latuda 18.5 per l'impresa, che conosco, che so essere pesantissima, che ho sperimentato senza sostituti più volte e sempre ripreso in seguito. L'altro ieri ho provato a prendere il latuda 37 e mi è successo di avere "smania di sigarette" durante la giornata, cosa che non mi era successa col 18.5, per cui io continuerò col 18.5. Con la terapia sostitutiva devo fare un altro paio di mesi. Mi sento abbastanza giù, la mattina non mi alzerei mai, nonostante i caffè e la nicotina. Tutto posso dire ma non di essere ipertimica…sembro più depressa. Forse anche il fumo di tabacco-di cui facevo grande uso-è un ottimo stimolante, che ti porta via la vita però, ed ora, con la terapia sostitutiva è tutta un'altra cosa, come deve essere, un tampone dei sintomi di astinenza. Mi è successa una cosa importante: con la cessazione del tabacco ho iniziato a bere 1litro di acqua in meno al giorno, almeno. Io ne bevevo 4, adesso sono circa sui 3 max, o meno.

Le avevo scritto già due volte ed anche telefonato, ma non sono riuscita a trovarla. Io vado avanti così, per me è troppo importante. Penso che se avrò bisogno di una ricetta dovrò chiederla a Diego.

Il sonno è molto migliorato, dormo volentieri. Mi sveglio sempre presto, faccio colazione-si vede che oramai ho l'orario e poi ritorno a letto. Mi capita di avere brutte notti, e sono quelle in cui ripenso e ragiono sui fatti dolorosi, usciti in psicoterapia che non ho mai capito, o accettato (Diego) Prendo En anche due volte in una notte in quei casi. Rielaborata la cosa, la notte dopo dormo bene, e cerco di avere qualche bel pensiero che mi accompagni…e funziona.

La psicoterapia con il Dr. Caneva mi tira fuori molte cose di cui nemmeno io ero consapevole, e, anche se si accompagna al dolore della notte, mi accompagna in un cammino di liberazione e crescita personale. Io non voglio più stare male ai livelli in cui sono stata, voglio approdare ad un autocontrollo ed imparare a sentire i campanelli di allarme, sia che riguardino me, sia la mia vita con gli altri, cioè famiglia, ed ora le porterò un esempio.

Ho cominciato da un paio di settimane le fisioterapie e sono migliorata molto. Come mi hanno insegnato, sono tre volte che faccio le scale-dopo aver migliorato grazie a manipolazioni ed esercizi-e quindi ho fatto 2 pranzi ed una cena in famiglia. Non uso più il pannolone di notte, perchè ho riacquisito senso dell'equilibrio e vado in bagno con le stampelle senza paura. Qui nella mia stanza mi muovo-certo con dolore e non molto bene-anche senza stampelle. Punto della situazione: ieri sera a cena-io, mamma e Beatrice- non so perchè ho parlato di "tipi psichiatrici"….mio fratello queste cose non le può sentire (forse gli fanno male) ed è andato su tutte le furie…il corso di psico educazione non lo vuole fare, e forse è anche meglio così, perché a lui "la malattia" di qualsiasi genere sia, fin da piccolo ha sempre fatto saltare i nervi. Va fuori controllo.Nelle mie crisi pre ricovero più di qualche volta mi ha picchiata, urlando come un matto, una volta, che mi ricoverarono a Trieste era su tutte le furie e mi tirò un calcio sulla gamba con tutta la forza che aveva-mi sono tenuta l'ematoma per un mese. I genitori di Beatrice hanno lavorato la loro vita al manicomio di Collegno, e con Beatrice si più parlare, così due cose su due malattie me le ha spiegate. Chiuso il discorso. Non farò mai più questo errore con mio fratello. Mi ha minacciata di portarmi da lei e farmi imbottire come un panino. Ne ho sofferto molto, davvero. Io ho paura di mio fratello per via del suo carattere. Poi per difendermi alzo la voce anche io ed è una escalation di insulti…e generalmente, essendo io quella disabile, soccombo. Non ho alzato la voce ieri sera, sono stata zitta. Io cerco di avere un buon rapporto con lui, sto imparando a chiedergli come va e ad ascoltare, a fargli apprezzamenti, che merita, a ringraziarlo 1000 volte per ogni favore che mi fa-e nei 35 giorni di letto ne ho avuto molto di bisogno. Ho imparato in quei 35 giorni a non chiedere quasi niente più dell'indispensabile, a ringraziare 1000 volte per quel che mi veniva dato, senza lamentarmi mai, anche quando avrei dovuto. Dicevo loro di darmi poca pasta etc. E mi arrivavano razioni da scaricatore di porto, e poi, per non avanzare e buttare via, io mangiavo in silenzio, poi si facevano beffe di me perchè mangiavo tanto. C'era la prassi si urlare per comunicare tra un piano e l'altro-cosa che non ho mai potuto sopportare con tutti i telefoni che ci sono-dicevo sempre sì. Non sopporto le urla. Poi non capisco neppure quasi niente. Una sera, non so cosa volevo dire/chiedere ed ho telefonato al piano di sopra per chiedere/specificare qualcosa che avrei voluto a cena…o a dire no questo, poco di quello o cose del genere. Mio fratello è diventato una furia, si è messo ad insultarmi dicendo che mi servivano tutti come se fossi stata una principessa, era fuori di sé. Evidentemente, anziché parlare civilmente dovevo mettermi ad urlare, ma non ho mai più chiesto niente. Ho sempre mangiato e sono stata zitta. Ho tenuto accanto al letto le deiezioni per ore. Non ho più chiesto niente a nessuno. Solo quando veniva mia mamma, la scorta di acqua, pannolini, frutta per potermi arrangiare. Io devo solo ringraziarli. Io non ero in grado di provvedere a quello cui hanno provveduto loro.

Io voglio bene a mio fratello, ma non mi piace. Lo stimo per il suo talento, i suoi hobby, per la sua energia, per tutti i lavori che ha fatto a casa nel periodo di cassaintegrazione. Devo solo ringraziarlo per avermi portato alle visite-cosa che ancora fa-ma a me fa paura. Quando fa qualcosa per me è spesso spazientito e ci mette una punta di acido. Se dico qualcosa che non gli piace parla di psicofarmaci da aumentare….ma se si vedesse lui non sarebbe da legare direttamente? Io ho sofferto molto ieri sera. Mi viene da chiudermi in casa mia e non vedere più nessuno a pranzo-per me pranzi e cene in famiglia sono autentiche torture. Io ho paura di mio fratello. Per come esercita il potere, per come giudica in maniera frettolosa, per come mi vorrebbe come una mummia. E' tutta la vita che lui teme "che gli faccia fare brutta figura" in società. Se parlo, mi dice di parlare piano-sempre-non adesso-lo dice anche a quella poveretta di mia mamma. Mia mamma ha un orecchio sordo, e spesso mi tocca parlare forte, quando non ha quel maledetto vizio di urlare tra i due piani e non capire niente di ciò che rispondo. Per fortuna da un po' la mattina mi telefona…urlare appena svegliati fa saltare il cervello.

Ecco: io devo imparare a comportarmi con mio fratello, in maniera da non urtare la sua suscettibilità o la pago cara. Io con lui non mi sento rilassata e spontanea, e possibilmente, preferisco evitarlo. Mi rendo conto che così non lo considero, poi magari lui ci sta male…sì, mi odia ancora di più. Poi per via della mia malattia si sente il mio padrone. Sì, ha sempre avuto quella che dovevo fargli fare bella figura. A me interessa vivere tranquilla con rispetto di tutti e con educazione, l'apparenza non mi ha mai toccata. Se posso aiuto. Lui attorno a sé ha una pletora di intoccabili, maschere del dolore, che lui non riesce a reggere.

Un ultimo esempio. Quando ero ricoverata al centro di Barcola c'era un giardino con un grande albero, e sotto, un bel tavolo con le sedie. Arrivarono mi a mamma e mio fratello e dissero :"Oh mio Dio, i matti che cantano!" Tutti schifati e scandalizzati. E tra loro c'ero anche io.

Ecco, questo è un quadretto dei miei familiari. Si capisce il mio disagio?

Grazie, Barbara

2022-11-14 11:49:54

penso di aver centrato il punto

nel mio rapporto con mio fratello e che il Dr. Caneva certamente mi darà una mano ad assestare la cosa, con qualche colloquio con Paolo. Io ci soffro veramente troppo. Mi sembra di aver inquadrato bene il problema. Ho scritto l'inventario dei miei beni per il guidice o chi per esso. Alle 14.15 max. si parte per la fkt, poi nel pomeriggio con calma mamma mi porterà a sistemare la frangetta...voglio che me la faccia la sorella di Marco, come la sua, bella folta. Poi cercherò di vedere un po' di francese, che stasera non salto

2022-11-14 19:02:26

sono molto stanca, sfibrata

stasera non faccio le scale, gli esercizi di fisioterapia sono stati molto intensi ed ho bisogno di riposare. Mi sono ordinata su amazon un "cuscino propriocettivo" come quello degli esercizi di oggi, ed anche la tavoletta oscillante, così farò esercizio tutti i giorni, e dovrei accelerare il recupero funzionale della caviglia. Mamma mi porterà qualcosa da mangiare prima del corso di francese. Non ho studiato questa settimana, forse sono stata troppo presa con il mio lavoro introspettivo. Forse anche con la nicotina? Non ricordo, non ricordo

più, ma è stata una settimana anche molto dolorosa e di presa di coscienza. Avrei tanta voglia di andare a letto e dormire, entrare nel buio, fare il buio nella mia testa. L'unica coccola che ho è quella del piumino, l'unico abbraccio è al mio cuscino. Oh, quanto tempo ancora sola? Jean Pierre...

NOVEMBER 15, TUESDAY

2022-11-15 09:49:25

bonjour mon amour

Caro, Caro Jean Pierre,

Non ti ho mandato la buonanotte ieri sera, ero troppo addormentata e non volevo svegliarmi. Stanotte ho dormito abbastanza bene, non vedevo l'ora di andare a letto ad abbracciarmi il piumino ed il cuscino…davvero..Se tu lo vorrai verrà il giorno che potrò dormire nel tuo letto, accarezzarti il viso ed i capelli e darti un bacio, e dormirò…dormirò finalmente senza paura. Io lo voglio. Io lo voglio e non per una notte, per tutte le notti della mia vita. Ma vie…

Con latuda 18.5, sempre sia necessario, sto meglio, anche dal punto di vista cognitivo. Senza il fumo, in terapia sostitutiva, anche evidentemente, ed il corso di francese ieri sera è andato piuttosto bene. Grazie a me l'insegnante e tutti gli altri si sono fatti una bella risata, me compresa. Abbiamo fatto i gallicismi. Dovevamo scrivere delle frasi e la mia prima frase è stata "Je suis en train de coucher"…ho scatenato l'entusiasmo del gruppo. Sto tornando un po' me stessa, era da me di solito in gruppo creare un po' di buonumore ed armonia…rompere le barriere…ero quella che faceva amicizia e passava le conoscenze a mio fratello…io mi ritiravo poi nella mia solitudine, anche se c'era gente intorno.

Le fisioterapie mi hanno distrutto ieri pomeriggio, tanto che mamma ieri sera prima del corso mi ha portato qualcosa da mangiare in poltrona…io sono abituata a cenare alle 19 potendo, e con il corso alle 19 sarei stata disturbata dal mio stomaco. La mia amica Kanna mi ha detto che in Giappone l'orario di cena raccomandato per il fitness sono le 18. Tu a che ora ceni? Mi raccomando, trattati bene.

Alla fisioterapia ho fatto 12 minuti con una strana cyclette sulla sedia, ed i sensori hanno dato per la maggior parte del tempo il 50% per gamba (100%) totale, mi sono impegnata molto però e dopo i 12 minuti ho chiesto aiuto alla fisioterapista. La volta scorsa non riuscivo ad arrivare al 50% sulla gamba destra.

Ho fatto degli esercizi con un "cuscino propriocettivo", che ho trovato molto buoni…si sentiva proprio che il piede destro aveva ancora problemi rispetto al sinistro. Arrivata a casa l'ho comperato su amazon e dovrebbe arrivare domani, così potrò esercitarmi tutti i giorni. Sono ancora gonfia e l'edema impedisce il movimento completo della caviglia, per cui cammino male e con dolore. Federica mi ha spiegato che il mio trauma è stato piuttosto importante con lussazione dell'articolazione oltre che tripla frattura scomposta, per cui ci sono stati molti versamenti dai tessuti e che il sistema linfatico non ha un sistema a valvole di ritorno (come il sistema venoso), ma solo la pompa muscolare.

Sai? Ieri nel mio appartamentino al piano terra non ho quasi mai usato le stampelle! Nemmeno stanotte per andare in bagno. Certo, fa male…ma sono abbastanza sicura ed ho un buon equilibrio.

Ho fatto poi altri esercizi utili, ieri, con una tavoletta oscillante…devo migliorare, e dato che non mi perdo d'animo ho ordinato anche la tavoletta, ma per quella ci vorrà qualche giorno in più.

L'ultima sessione della fisioterapia è stata la manipolazione. Ieri l'ha fatta una laureanda, seguita dalla fisioterapista, e purtroppo non è stata abbastanza energica, ma ok, lei deve imparare. Spero giovedì me la faccia Federica. Infatti ho parecchio male stamattina…

Jean Pierre! Ce la farò! Poi quando potrò confidare un po' di più sulla mia articolazione ricomincerò a fare i miei 45 min minimo di yoga la mattina. Sentirò quando sarà il momento, come per tutto il resto: la doccia autonoma, le stampelle…Amore mio…Ancora ho paura a non riuscire ad alzarmi dal tappetino…ma arriverà il momento, il tappetino è qui in camera di fianco all'indossatore. Il completo da yoga l'ho portato qui in camera pure quello.

Ieri mio fratello mi ha accompagnata dal parrucchiere ad accorciare la frangetta, che stavolta ho voluto pari e non scalata, più carina. Lavoro da 5 minuti. Penso che il resto dei capelli li lascerò crescere, almeno per il momento. Mi piacciono i capelli lunghi…se a te non piaceranno li taglierò. Avrai visto da qualche foto che li avevo lunghissimi…perchè avevo scommesso con me stessa che non li avrei mai più tagliati fino alla laurea…però ero molto sotto stress, mangiavo pochissimo, studiavo sempre senza svaghi, e perdevo moltissimi capelli…a casa volevano che li tagliassi perchè erano brutti e pochi, ma mi sono sempre rifiutata. Una sera a cena, all'ennesima predica presi una forbice e davanti a loro ne tagliai con un colpo la metà-fu il silenzio ed il ghiaccio…li tenni così, tagliati a metà… Io sentivo che i miei capelli erano malsani…dentro di me avrei voluto rasarli a zero. Assorbono tutto i capelli. Ci puoi fare le analisi che ci vedi quanto malsano sei pure tu, o intossicato. E l'istituto di chimica all'epoca era una bomba tossica. Adesso i cancerogeno mutageni sono stato proibiti, e tutto l'edificio è stato messo in sicurezza. Una volta al mese facevo un bell'impacco di henné rosso, dopo un esame di solito, mi prendevo a noleggio un film e rimanevo fino a 4 ore con questo fango in testa…il cuoio capelluto iniziava a respirare, e sui capelli quello era un trattamento superficiale di ricoprimento, così sembravano più grossi e più sani. Poi, ad ogni lavaggio sporcavo dappertutto... Io i riflessi rossi non li sopporto più.

Adesso mi sembra di avere molti capelli, ed anche belli e sani. Sono a zone diventati bianchi…pensa che per anni li tenni così, con grande disappunto della mia famiglia…andavo una volta al mese da un parrucchiere costosissimo, il più costoso della città, che mi faceva le meches, taglio e piega, 120 euro. Uscivo che ero peggio di quando ero entrata. Ma era un artista. Un bel giorno non so come, mi sono vista…i capelli erano tutti bruciati che parevano quelli degli africani…mamma mi ha portato dal suo parrucchiere cinese, Marco, che con 25 euro ti faceva colore, taglio e piega e mi ha offerto una seduta, con lei. Non sembravo più quella di prima. I miei capelli erano talmente brutti che dovevo andare a fare una piega professionale una volta la settimana, ma mi costava solo 10 euro. Progressivamente scurimmo i capelli, ma i colori che usavano loro erano quelli "ecologici" senza ammoniaca e su di me non duravano che 3 lavaggi al massimo. Un giorno mi stancai di avere una testa che sembrava di lana di pecora, presi la forbice e tagliai al livello dei capelli sani…poi andai da Marco e gli dissi di sistemarmi…lui si mise le mani sui capelli, ma fece un bel lavoro. Vita nuova. Adesso non ci vado più spesso, anzi quasi mai. Il colore lo faccio più spesso e da sola, quando ne ho bisogno, ho trovato un colore che mi piace, i

capelli sono sani e belli, li asciugo e basta, ovvio, shampoo e balsamo, e di solito li passo un po' con la piastra…che ho portato a casa dal mare e non so dove ho messo…tagliare la frangetta da Marco mi è costato 3 euro. Il colore mi costa 6 max. Ha l'ammoniaca ed è perfetto. Garnier. Paris. Grandi questi Francesi! Ah, i miei capelli crescono circa ta 1 e 2 cm al mese, forse 2.

A me i tuoi capelli piacciono tanto, lo sai.

Mi sembra di non avere impegni fissati per oggi e domani. Piccole cose. Cercherò di fare esercizi di grammatica francese, che dico e non faccio mai, mi ci metto stamattina. Ieri ho dovuto scrivere molto per l'analisi dei miei dolori. Oggi va meglio. I pin, se non cado in tentazione, li guardo oggi pomeriggio dopo il pisolino…ma forse cadrò in tentazione. Ci cado subito perchè mi manchi troppo…

https://www.etsy.com/it/listing/685905766/abito-da-sposa-vintage-in-pizzo-abito-da?click_key=ca2913d45b6091d11d4dd145dce91f6db52e0553%3A685905766&click_sum=b0c572cf&ref=hp_opfy-1&sts=1 Username. barbarafscremin@gmail.com Psw Pitufo50

Ciao amore mio B

2022-11-15 10:01:43

sono le 9.53

ma inizio la grammair progressive di française dalla prima pagina. Mi sono ben riposata, non ho altri impegni, e riposerò anche oggi dopopranzo. Stamattina faccio solo grammatica, ed anche oggi pomeriggio, per quanto posso, perchè avrò i pin del mio amore.

Ho provato a mettere gli scarponcini neri della Felmini, ma purtroppo sono ancora troppo gonfia alla caviglia. Oggi non arriva nulla per posta. Ho messo un vestitino caldo di maglietta, niente di che, ma non ho voluto mettere la tuta. Questo è bello, perchè quando sono triste vestirmi è una grande impresa.

Io amo tanto Jean Pierre. Io vorrei tanto vivere accanto a lui, per sempre. Spero che anche lui lo voglia. Oh, mio Dio, devo smettere di scrivere di lui, o anche oggi di grammatica non se ne fa una riga...

2022-11-15 20:34:42

sono stanchissima

ho fatto un caffè espresso ed inalato in due rate 4mg di nicotina. Adesso ho preso una gomma da 2 mg. Avevo intenzione di studiare ma non ce la faccio, non vedo l'ora di andare a letto, ma purtroppo devo anche cenare in compagnia. Sono rimasta per mezz'ora inerte senza occhiali a guardare l'infinito.

Mi ha chiamata la segretaria del dentista per fare quel famoso impianto, vado giovedì alle 11. La settimana dopo mi metteranno il provvisorio che dovrò tenere 3 mesi circa. Dovrò masticare la gomme dall'altra parte probabilmente. Pazienza. Anticipo 1000 euro. Ancora pazienza, mi si è spezzata una radice...Prima sistemiamo la cosa meglio è. Gli altri due molari che stanno benissimo li faccio valutare dal mio dentista storico tramite RX, che mi fido di più. Questo dentista di adesso è giovane, ed io non mi fido. La cosa buona che ha è il parcheggio, il tariffario è tal quale a quello del mio dentista di fiducia, sembra bravo, ma certo non ha l'esperienza di Franco, che si guarda bene, con tutti i clienti che ha di fare cose

inutili e controproducenti. Sicuramente sa leggere le radiografie meglio del giovane, che ha tanta voglia di lavorare "a scopo preventivo"...togliere due denti che stanno benissimo per fare due impianti perchè in profondità l'osso lo vede un po' scuro mi sembra demenziale. Sì, perchè forse un giorno li perderò...allora sarà più difficile fare l'impianto. Roba da matti. Se vedo come mi ha sistemato gli incisivi scheggiati da uno svenimento in collegio, senza chiedermi il permesso, era meglio lasciasse perdere...Anche Franco non resiste a questa tentazione...tanto pi si rompe sempre perchè io mangio le mele con gli incisivi.

Questa gomma mi sta tirando un poco su. Mamma è appena stata qui a farmi la puntura sulla pancia. Quanto si lamenta!! Sempre! Ha pulito come una forsennata oggi ed ora ha male dappertutto, sempre la solita storia. E' tutta la vita che la sento. Ma io non ci casco. Anche perchè adesso non posso. E se posso ho altro da fare. Tengo pulito ed in ordine il mio habitat e non la sua mega casa. Quella quando non sa cosa fare va a caccia della polvere, che è una costante universale. Non ha un programma, è sempre tutto e subito. Ed è sbagliato, perchè non vive più. In più le ho detto 100 volte che deve trovarsi una signora una volta alla settimana , 15 giorni se preferisce, o solo per le grandi pulizie, ma è cosa complicata. L'unica persona che le andrebbe bene per queste cose sono io, come fu lei per sua mamma. Mi dispiace, mi ha fregato già abbastanza. Se ho tempo e voglia faccio grandi manovre, quelle che le signore delle pulizie non sono all'altezza di fare perchè troppo impegnative e delicate...tipo le cantine e le taverne con i reperti bellici di papà. Ne ho già abbastanza a pensare per me. Se lo scorda che ogni 2 giorni le passi l'aspirapolvere...se proprio vuole, che se la passi lei, che si lamenti dopo, a me questo suo dolore non mi tange, mi fa solo rabbia, perchè è stupidità e mancanza di interessi. Non so quante volte la settimana faccia la lavatrice...adesso siamo in 2. Ma ha il problema che non sopporta di vedere nel cestone la roba da lavare. Cazzi suoi. Io riempio il cesto a casa mia. Ho altri interessi. Purtroppo, per colpa di sua mamma, sebbene mia mamma sia una persona energica ed intelligente è così. E vorrebbe da sempre fare di me ciò che è stato fatto di lei...ma io ho avuto un papà eccezionale, che ha pensato a me e non a se stesso, almeno nelle cose importanti.

2022-11-15 21:40:16

ho tanta paura, aiutami

Jean Pierre,

Come al solito a cena ho iniziato a salire di su e a cenare con mamma e fratello. Per me è difficilissimo perchè arriva il momento della critica. Non so perchè non riescano ad accettarmi per quella che sono, non faccio del male a nessuno, loro sentono che io sono diversa da loro. E partono all'attacco. Il pretesto sono stati i miei 4 vestitini, che non sono ancora arrivati tutti…io secondo mio fratello non ho il diritto di comperarmi qualcosa perchè secondo lui ho già tante cose. Ha minacciato di interpellare il giudice tutelare e di togliermi anche quei miseri 500 euro mensili-che vengono dal mio stipendio. La sua compagna si compera qualcosa ogni volta che escono, ma lei non è bipolare. Io, che adesso come adesso, non essendo imbottita di farmaci ho avuto la forza di difendermi gli ho detto che io non mi permetto di dirgli che lui compra barche e che ne ha tante. E' ammutolito. Mia mamma mi ha detto che dovevo farle vedere i vestiti e chiedere a lei consigli, e le ho detto che ho 51 anni e so fare le mie scelte da sola. Ho preso le mie stampelle e me ne sono scesa per le scale, ringraziando per la cena. Fra di loro parlavano e

mio fratello diceva “è una merda”, cioè io per loro sono una merda. Poco mi importa, purché mi lascino in pace. Io sto bene solo chiusa a casa mia, quando mangio da sola e non li vedo che forse qualche minuto al giorno. Purtroppo adesso non è ancora possibile…penso di non averne le forze…ma potrei riuscire a trovarle, con molta fatica. Io a loro voglio bene, sono educata, non manco di incoraggiarli e di far loro apprezzamenti…ma purtroppo loro sentono che sono una diversa. Io quando sono scesa mi sono messa a letto, abbracciata al mio cuscino. Dopo un po’ è sceso mio fratello e mi ha detto che prendo troppo poche medicine. Una pugnalata. Jean Pierre, io non ce la faccio più. Mi sentono dei loro solo quando sono ridotta ad una mummia. Io mi ritengo una persona intelligente, più intelligente di loro. Io non ritengo di aver esagerato, in nulla per essere minacciata di extra medicalizzazione, solo perchè ho detto quello che pensavo…qualcosa dovevo pur dire per difendermi.

Jean Pierre, io ho paura, io non ce la faccio più. Sono la mia famiglia ma è una battaglia persa, l’unica arma che ho è l’isolamento. Io con me stessa sto bene. Succede sempre al momento dei pasti, quando c’è contatto prolungato, si fa per dire.

Jean Pierre, io da te mi sento accettata, amata e apprezzata, anche se ancora fisicamente non ci siamo mai incontrati. Tu sei una persona super intelligente, sensibile, e penso anche buono con chi se lo merita. Di te non ho paura, per quanto ti conosco. Non penso tu sia pazzo. Tipo mi chiederesti di essere come vuole mia mamma e passare tutti i giorni l’aspirapolvere…

Jean Pierre, io tra due mesi dovrei essere guarita, ed anche aver finito col dentista. Le analisi del litio le fanno ovunque, uno psichiatra si trova, penso sarò a posto anche con lo psicoterapeuta per l’anno prossimo…ti prego, ti supplico in ginocchio, se pensi di amarmi prendimi con te, se non ti piacerò me ne andrò…ma ti prego, considera la cosa, non lasciarmi più qui senza di te. Tutto è bello, non mi manca niente ma nessuno mi ama davvero, e nessuno mi difende dagli stupidi. Non so neanche dove sei, dove stai, un un contryside del mondo, come piace anche a me, se ci sarai tu vicino.

Io se mi sposto non perdo il lavoro, si farà un altro accordo di collaborazione, con un qualche laboratorio che troverò, in regime di telelavoro. Io voglio stare con te. Perchè ti amo. Perchè di tutta questa gente ho paura, perchè ha veramente il potere di farmi del male.

Jean Pierre, io non ce la faccio più. Io voglio essere felice, e non c’è vera felicità senza l’amore. Jean Pierre, io amo te, ogni giorno di più. Io non so più piangere. Sono pietrificata. Jean Pierre, considera di venirmi a prendere, se scappo mandano i carabinieri e mi fanno un trattamento sanitario obbligatorio. Jean Pierre, tu di quanto tempo hai bisogno?

Devono sostituire la protesi al ginocchio a mia mamma entro fine anno, non posso abbandonarla. Potessi almeno rifugiarmi a casa mia…oh mio Dio! Come faccio? Forse lo farei già domani, ma ho paura di mio fratello, ho paura che chiami lo psichiatra. Hanno sempre ragione loro. Io ho comperato 4 abitini da pochi soldi…Io non posso andare a casa mia, devo soffrire in silenzio e farmi coprire di insulti…ma farmaci extra non ne voglio, poi non riesco neanche più a studiare e mi viene voglia di fumare, ed io non voglio nessuna delle due cose.

Jean Pierre, con il tuo amore, con la tua persona, ti prego, proteggimi tu. Io non sono una debole, ma non ho armi contro questo tipo di gente. Non ti dico proteggimi per sempre, perchè se poi non ti piaccio, te lo prometto, me ne vado, ma secondo me se mi abbracci non mi lascerai mai più, tu a me piaci

Con amore, fiducia, stima rispetto

La tua Barbara

NOVEMBER 16, WEDNESDAY

2022-11-16 06:30:05

dormito fino alle 4

Caro Jean Pierre,

Eccomi qui. Ho dormito, non ricordo nulla ma ho dormito. Forse essendomi liberata il cuore ieri sera con te è servito al mio subconscio, resistente a tutti i sonniferi. Ti ho detto la verità, ti ho chiesto di proteggermi da questo mondo infame, di amarmi perchè io lo so che solo tu lo puoi fare, perchè hai i numeri per farlo. Io ti amo. Non mento. Sei ancora un mondo da scoprire per me, ma io credo nella tua intelligenza, e questa un po' la conosco, ma mi è bastato per fidarmi di te.

Jean Pierre, se non ritieni che sia il caso di affrettare le cose e prendermi con te-e ti assicuro che per me lasciare il mio mondo per tuffarmi nel tuo non è una cosa da poco, ti chiedo, e te lo chiederei in ginocchio con le lacrime agli occhi (ma non posso permettermi di piangere), di iniziare dal poco, di segnare il territorio, di fare di me "cosa tua", di venirmi a trovare ogni tanto, come un fidanzato, al mio civico 35, dove al più presto mi rifugerò. Basterebbe questo per gli stupidi. Basterebbe a tenerli lontani. Io non sarei più una loro cosa. Sarei "roba d'altri". Roba tua.

Io voglio essere il congegno che Dio ha creato perchè tu sia felice tutti i tuoi giorni. Sarebbe la mia felicità. Con te voglio ridere piangere, essere donna e bambina, come tu del resto, uomo, bambino …e paracadutista. Io voglio essere per te la più dolce delle amanti, la più premurosa delle mogli. Voglio lo stesso per me, voglio che tu sia il più intelligente ed amorevole dei mariti, così potrei accontentarti in tutto, so che avrai cura di me. Voglio pulire la casa, prepararci lenzuola fresche, cucinare con competenza ed amore, nutriti col massimo della piacevolezza, semplicità, gusto e correttamente dal punto di vista nutrizionale, non riempirti lo stomaco come si fa con una bestia, perchè la fame taccia.

So che sei una persona "facoltosa"-tutto guadagnato con la tua intelligenza, io nel mio piccolo non ho bisogno di te. Come mi ha insegnato papà, sono diventata autosufficiente, perchè con un uomo non ci devi stare per bisogno economico. Me l'ha insegnato fin da bambina. Non per questo ho mai aspirato ad un pezzente, perchè la dignità nella vita è fondamentale. Penso che un pezzente sia anche stupido. Non lo sono i senzatetto, che lo fanno per scelta di disperazione profonda, ho avuto un'amica così, che viveva alla stazione dei treni ed era un avvocato. E aveva soldi e casa. Era solo un po' pazza ed un po' disperata. Io a lei ho sempre voluto bene, e l'ho sempre rispettata, ed andavo a passare sempre un po' di tempo con lei a parlare. Era intelligente. A lei Diego non piaceva, la prima volta che lo vide mi chiese: "Chi è quel distinto signore che vive di rendita?"…e non aveva tutti i torti. Non era di rendita economica che si trattava. Mio fratello si vergognava che io fossi amica

“della Romana”. Come se mi sporcassi, e come se si sporcasse pure lui, in particolare. L’ho sempre ritenuto un insicuro. Forse questo è il suo problema. Il mio cuore è libero da queste paure, ma ho il senso del limite e so come devo comportarmi, in luoghi e tempi, sempre con educazione, ed intelligenza. Non sono una sprovveduta. Ci sono persone pazze che disprezzo nel profondo e non dò loro retta, cioè conosciutele le scaccio, e se ne vanno con la coda tra le gambe.

Io ti voglio perchè sento che ti amo, come non ho mai amato un uomo. Nessun uomo ha mai saputo amarmi.Io penso che tu lo possa fare, e che già mi ami. L’unico uomo che nella mia vita mi ha amata per quello che ero è stato mio papà. Ed ha sempre preteso moltissimo da me. Ed era un uomo intelligentissimo. Quando morì espletai tutta la burocrazia di rito per mia mamma, poi passai tutta l’estate al reparto psichiatrico.

Ho passato 19 anni con un medico, qualcosa ho imparato, non mi dispero più per niente, intuisco e voglio capire, come sempre, e chiedo con chiarezza spiegazioni. Questo è buono anche per te. Non avrai a che fare con una ipocondriaca. Anche tu sei una persona che approfondisce e si interessa delle cose, molto più di quanto non abbia mai fatto Diego con me. Io di Diego ho capito quel che ho capito…mi voleva ma a modo suo…non era cattivo…o forse anche sì, perchè forse come mi ha detto lo psicoterapeuta, non ci arrivava. Mi sento persino male a dare giudizi, è sempre una cosa brutta, contro il Vangelo di Gesù. Che Dio mi perdoni, spero di non dover dire simili cose mai più. “Non giudicare e non sarai giudicato”…a me mi hanno giudicata fin troppo, mi sembra di vivere in un tribunale, e per di più senza avvocato difensore. Io per Diego, non ero una persona, ma una malattia, oltre che il suo oggetto sessuale. Secondo il mio psicoterapeuta si masturbava sul corpo di una donna…mi sento persino male, voglio dimenticare. Te l’ho detto, non era fare l’amore per me…era un’esercitazione militare. A volte mi faceva qualche regalo, di solito glielo chiedevo io, perchè avevo bisogno di una dimostrazione di affetto. Potevo comprarmeli anche da sola, ma gli chiedevo di farlo lui. Non è neanche sbagliato, ma non mi amava. Due universi troppo diversi, io lui non lo capisco tutt’ora, e se dovessi rischiare di entrare nella sua testa e restarvi intrappolata, meglio così, che non capisca...mi ha distrutta a sufficienza, e per fortuna negli ultimi mesi sei arrivato tu e mi hai aiutata a ricostituirmi come donna e come persona.

Quindi ti chiedo di diventare “il mio cavaliere”. Potrei permettermi di essere docile tra le tue mani. Dolce ed appassionata tra le tue braccia. Saresti il mio amore ed il mio scudo. Voglio essere tua e solo tua. La tua cenerentola studiosa, e la tua fata all’occorrenza, la compagna della tua vita, il sorriso del tuo viso, il calore sulla tua pelle, la tua metà del cielo, l’unificazione delle differenze, il completamento del tuo corpo e della tua anima.

Amore mio, Amami e proteggimi tu, come tuo bene prezioso, incastonato nel tuo cuore

Barbara

2022-11-16 12:13:31

ti avverto

Jean Pierre Sono ancora a letto, ho bisogno di buio e di silenzio. Sto soffrendo molto. Ho bisogno di fare rewiring cerebrale. Per fingere di stare bene mi dovrò alzare. Ad averti detto quelle cose mi sembra di essermi tolta un tumore dal cervello ed ora il buco si deve

rimarginare. Non so di quanto tempo ho bisogno. Per certo stamattina non leggerò i tuoi pin, non voglio, non c'è la faccio voglio stare sola Tua Barbara

Inviato da iPhone

2022-11-16 12:14:14

sto meglio

Adesso faccio una doccia. Sai una delle prime cose che feci uscita dall'ospedale psichiatrico dopo la morte di papa? Scrissi a te all'unicredit perché volevo assolutamente conoscerti… Ti amo amore mio Barbara

Inviato da iPhone

2022-11-16 18:56:15

pin nè stasera nè domattina

Caro Jean Pierre,

Si è fatto tardi, e qui alle 19 ceniamo. Poi vado a dormire, ne ho bisogno per riposare la testa. Ho dovuto scartabellare carte per il mio giudice tutelare, mio fratello va in tilt con queste cose che dovrebbe fare lui.

E' arrivato il cuscinetto per gli esercizi alle caviglie, stasera forse no.

Stamattina ho scordato che avevo un seminario, domani devo assolutamente compilare il questionario di un corso, alle 10.30 vado dal dentista e alle 13.20 alla fisioterapia. Poi in posta probabilmente, sempre con mio fratello.

Forse nel tardo pomeriggio avrò il coraggio di guardare i tuoi pin.

Il mio cuore è trepidante. Vorrei che tu potessi uscire dallo schermo e rassicurarmi del tuo amore, che mi prendessi il viso con le mani, mi baciassi gli occhi e mi dicessi "non temere", arriverò…

Ti amo Buonanotte Barbara

NOVEMBER 17, THURSDAY

2022-11-17 05:32:40

bonjour mon amour

Caro Jean Pierre,

Spero tu abbia passato una buona notte, non serve che sia insonne per pensare nella maniera più vera ed istintuale.

Io sono sveglia da un'ora, ho preso medicine caffè e due fette biscottate integrali con la nutella. Sto masticando nicotina…guardo l'infinito in una stanza e ci sei tu.

Io non ho ancora letto pin, ho delle aspettative, per questo non sono ancora riuscita a farlo. Potrebbe scoppiarmi il cuore di gioia, ma ho anche paura di una delusione. Sicuramente imparerò qualcosa…qualcosa di te e del mondo stupido. Quel qualcosa che sicuramente imparerò da te per me è imprevedibile, come sei tu per me, ma di solito mi arricchisce e non mi delude, mi avvicina a te e al tuo mondo. Forse è anche giusto così, che un uomo per una donna sia sempre un po' un mistero, e questo sei tu per me, un mistero che si rivela giorno per giorno, come cerco di fare io con te. Tu nella testa oltre a logica e sentimento hai le palle…e quelle ragionano in un modo per me imperscrutabile. Io sono un fiore

ricettivo. Tu sei l'unico uomo che sto conoscendo, per me sei imprevedibile ed un mistero che va rivelandosi. Io sono assetata di te. Essì che uomini intorno ne ho avuti, ma tu sei il primo che incontro. Ti ho cercato su internet, su misura per me…e come sono stata audace! La forza della disperazione. La forza della solitudine.Il bisogno di profondo di essere compresa e finalmente amata. Merito forse della mail di presentazione di Unicredit del nuovo amministratore delegato…forse. Penso di sì. E' stata una fortuna. Io cosa potevo digitare su un motore di ricerca per trovarti dal nulla? Impossibile. Keywords di cui non avrei avuto idea. Una volta all'università a Venezia non ne potevo più e digitai su google "cazzi": mi uscì di tutto…specialmente tette. L'ho detto ad una mia collega con disappunto e lei mi disse di cercare "uomini nudi". Provai, ma non ricordo bene, c'erano ragazzi giovani che si proponevano in non so quale ruolo…mi fece tanta tristezza. Ridiamo un po': che keywords avrei dovuto usare con te? Uomo intelligente, colto, raffinato, solitario e semplice, amante della natura, audace, capace, con palle, autosufficiente, di buon gusto, super intelligente, ottimo amatore, poetico. Adesso ci provo.

https://www.ibs.it/uomo-in-letargo-libro-giovanni-monti/e/9788891046178?lgw_code=1122-B9788891046178&gclid=Cj0KCQiAsdKbBhDHARIsANJ6-jfBKccv82SZCdHvP__s8sDVLmDjsS6G8CXw8iPK2gc6k8hrLDxvVUEaAnrVEALw_wcB#cc-anchor-dettagli

Mi è uscito un libro intitolato l'uomo in letargo…magari me lo compro e poi ti dico, spero di trovarlo in e-book.

Forse è in letargo perchè non trova la donna giusta, ed ha preferito ritirarsi…

Mi è tornato il buonumore amore mio…e mi è passata la paura. Ti amo, buon risveglio Barbara

PS: Se vuoi continueremo a comunicare anche così, io le mail senza risposta, tu i pin, ma da due stanze della stessa casa, o dai due lati di un divano…io bipolare tu asperger...

2022-11-17 17:27:37

stanchissima

sono stata dal dentista, mi ha tolto il dente, avvitato una vite nell'osso e dato i punti, per tre giorni solo latte e yougurt, vabbè, bisognava farlo. L'anestesia mi ha stordita parecchio. Ho preso il momentact per il dolore post anestesia, come consigliatomi dal dentista. Ho chiuso per un po' anche con le gomme alla nicotina, solo inalatore.

Domattina saprò i risultati del test del corso cnr sulla sicurezza, speriamo bene...devo aver sbagliato la corrente minima del differenziale...comunque qualche errore è tollerato.

Sono rimasta a letto fino alle 10 a guardare pin...poi alle 10.30 sono partita per il dentista. Alle 13.20 spaccate ero da Federica in fisioterapia. Sono riuscita a riposare mezz'ora prima...poco.

Arrivati a casa ho aperto il pacchetto di Zalando, 2 vestitini su 5 sono ok, uno l'ho messo su subito, e mi piace molto. Ho fatto il reso, domani consegno in posta e vado anche allo sportello a fare isee per il giudice tutelare. Poi nel pomeriggio cercherò di fare tutte le carte necessarie per il tribunale.

Io Jean Pierre lo amo.

Sono ancora stordita e non vedo l'ora sia l'ora di dormire. Spero in un buon sonno, e di svegliarmi con una bella energia domani mattina. Sono contenta che per tre giorni non dovrò salire a mangiare con la famiglia, ma me ne starò qui sotto sola soletta con un bicchiere di latte. Mi piace molto un bicchiere di latte freddo...

Domani mattina voglio fare gli esercizi alla caviglia sul cuscinetto, Federica mi ha detto ok 10 ripetizioni, fino anche a 3 volte al giorno. Oggi ho già fatto abbastanza e devo recuperare. Spero domani arrivi anche la tavoletta per gli altri esercizi. Sono stravolta...Domani è venerdì e devo anche studiare francese, qui il tempo vola.

Paolo mi ha detto che parlo in modo diverso e che secondo lui prendo poco latuda...gli ho detto: ho l'anestesia, mi hanno tolto un dente ed ho pure la nicotina in bocca...ma perchè invece di guardare a come parlo non guardi alla sostanza, cioè a ciò che dico? Ho avuto i riflessi pronti di controbattere in maniera intelligente, mi faccio i complimenti ma è una guerra tutti i giorni....io cerco di mantenere i nervi i più saldi possibile-o è la fine...e devo dire che riesco a controbattere perchè ho il latuda basso, altrimenti sarei muta ed incapace...che razza di vita mi hanno fatto fare dal 2011 in qua? E' un miracolo la mia situazione attuale. Ho avuto una volontà di ferro, conciata come ero mi sono attaccata al lavoro-debilitata-con le unghie e con i denti, ed ho dovuto subire su tutti i fronti. Che Dio mi aiuti ad andare avanti, ad averci la forza e la prontezza di correggere i pensieri distorti di mio fratello...mio Dio, che arrivi il tempo della pace anche per me.

Jean Pierre mi aiuta, con la sua intelligenza e la sua presenza, sebbene il rapporto comunicativo con me è poco lineare e criptico...devo interpretare...mi aiuta con il suo amore? Penso di sì, per tutto quanto il tempo che mi dedica. Io lo amo, da sempre e sempre più...

NOVEMBER 18, FRIDAY

2022-11-18 08:40:50

Ritratto di Barbara

Jean Pierre,

So che vorresti vedere come sono, io ti ho visto nel video della conferenza sibos2019, e ti ho spogliato…

Io non ho video da darti, né tantomeno posso chiedere a qualcuno di farmene uno…Gianni, il fotografo ritrattista con cui lavoravo, forse è in pensione, e nemmeno me la sentirei di posare sotto il suo obiettivo…non ho più 26 anni come quando ero da lui, ma ha sempre avuto un debole per me, ma siccome non ci stavo poi il suo sentimento si trasformò in odio, ed iniziò ad umiliarmi molto, a non farmi vedere le foto che facevo, perchè erano quelle che venivano scelte dagli sposi…finché mi disse che non aveva più bisogno di me, e si prese un’altra, che attualmente ha il suo negozio e fa la fotografa. Se Gianni mi fotografasse ed io riuscissi ad essere disinvolta e me stessa, con te nel mio cuore e nella mia mente correresti ma me a piedi, te lo assicuro. Io mi guardo con occhio critico, so cosa è bello. La mia corrente pittorica preferita è sempre stata quella degli espressionisti, quella che dipingeva la vita e l’anima della gente.

Mi vedo la mattina nello specchio ed ho un visino da bambina, due occhi marron, sì, con un filo di borse per via dell'età. Coi miei capelli castani e la frangetta che mi hai consigliato tu…proprio carina. Una donna di 51 anni con un aspetto pulito di bambina.

Mi sono guardata allo specchio ieri per provare i vestiti…quelli che mi stavano male, che non erano per il mio fisico mi rendevano inguardabile, gli altri no, con la mia pancetta greca accennata, certo, ma ero bella…era bella anche quella pancetta…anche di profilo, accostata alla linea della mia schiena perfetta…il tutto era molto dolce ed armonico.

Sotto il vestito? Non la donna perfetta del tuo disegno di ieri, che di certo non pulsava di sentimento, pur essendo un oggetto del desiderio maschile, l'atteggiamento formale era di desiderio, ma non pulsava proprio. Era solo bellissima e perfetta, ma io l'ho vista vuota, non mi ha fatto venire un colpo al cuore. Che dire di me? Il mio corpo ha morbidezza, la mia anima ha dentro le stelle del cielo, mille eroi ed avventure, fate del bosco, dèi del cielo, signori degli abissi, musica, ed è come se l'organismo ne risentisse. Non mi vedo vuota e nuda, non mi vedo perfetto parametro della bellezza, anche se vestita posso sembrare pressoché perfetta…mi faccio tenerezza…la struttura è bella, è regolare ed armoniosa, io mi vedo bella, dolce, non perfetta…lo scheletro lo è, la distribuzione anche. Mi piacciono le mie spalle, le mie braccia ed il mio torace, mi piace la mia schiena, ti ho detto, se fossi pelle ed ossa sarei più moderna…ma mi piaccio così, con il mio sorriso ed il mio piacere di vivere…certo che ci tengo! Non vorrei mica essere un bisonte! Geneticamente sono in una botte di ferro, mamma a 87 anni ha ancora Alberto che viene a chiederle perchè non l'ha aspettato che finisse gli studi di medicina in Sicilia per sposarlo…Ha 87 anni ed è ancora bella, si mangia sano e bene, e mia mamma una dieta non la farebbe mai, perchè gusta i suoi pasti, e non ha altri extra. Certo, quando starò bene, in maniera ragionevole vorrei perdere qualche kg, facendo una vita più dinamica, ed essendo felice, che è il cortisolo che ti frega…sono la tristezza generalizzata e la mancanza d'amore e di poesia che portano via la bellezza alle persone…i sentimenti cattivi

Se non fosse per la pancetta, la vita è stretta, comunque lo è. Ho sempre avuto il complesso dei fianchi, finché non mi sono resa conto della loro sensualità e del loro profilo, fuori standard, per quello che pensavo avrei dovuto essere da ragazza. Non sono grassa. Fianchi e sedere con il vestito adatto sono belli, attraenti, interessanti, montati su una vita stretta ed una bella schiena. Certo qualche chiletto di meno non lo disdegnerei. Ma ho quello che si dice "una bella figura", omogenea, armoniosa. Se sono ingrassata un po' lo sono ingrassata dappertutto, non mi sono "sformata", tutto ben distribuito. Le gambe…quelle della tua donna del disegno erano bellissime…così come le vorremmo tutte….non saprei cosa dire delle mie gambe…le avrei volute come la donna del tuo disegno, da sempre…ho fatto atletica leggera al liceo, 10000 m in solitaria, e arrivando con tutti i legamenti in alta sofferenza, e lancio del disco-mi pareva una cosa bella…ma le mie forme erano e sono sempre rimaste quelle…così come pure le mie gambe. L'atletica leggera per me era pesante anche se pesavo 50kg, avevo una struttura troppo delicata ed era sport troppo traumatico per me, così lasciai perdere. Avevo una grande virtù: ero ben snodata. Ho trovato soddisfazione con lo yoga. Tornando alle mie gambe…sono dritte. C'è una zia che mi dice che sono belle…io non lo so…non sono scolpite, non sono brutte, non oso dire che sono belle…non le capisco, cioè sono fatte come sono fatte, non ho una caviglia molto

stretta, un polpaccio slanciato…ma ti assicuro non so che dire…io voglio bene alle mie gambe, davvero…mi hanno portato in vetta alle montagne, mai e poi mai dirò che sono brutte. Anche queste non sono magre. I piedi, così come le mani sono veramente graziosi. Il seno c'è certo, in abbondanza ma non eccessivo da perdere di grazia

Più o meno, ci siamo. Mi direi, amabile.

Non sono mai stata fortunata in amore. Una volta da giovane ero innamorata, si fa per dire, perchè di un deficiente si trattava. Ma il mio sentimento era puro, ed avevo molto bisogno d'amore. Non capivo perchè lui non fosse stato lì con me. Io avevo un terribile bisogno di essere amata e di amare. Ero sola in casa, un pomeriggio di inizio estate. Ero triste e disperata e volevo capire…capire perchè dovevo soffrire così. Per la mia educazione non mi sarei mai espressa in tal senso con un ragazzo, perchè mi avevano insegnato che è l'uomo che sceglie la donna, e che se un uomo lo costringi con l'inganno sarai una povera infelice. Penso me lo spiegò papà, sicuramente. Indossai una maglietta nera, corta, senza maniche e scollatura, senza reggiseno…facevo girare la testa a me che ero una donna…misi una minigonna nera elasticizzata, senza le mutande. Andai in camera mia mi sdraiai sul parquet di olivo…il sole da ovest entrava e diceva che era il secondo pomeriggio Ruotai lo specchio rosa, grande come me, come per capire cosa avrebbe visto lui se fosse stato sopra di me…io volevo vedere…ero triste alla morte e volevo capire perchè sdovessi essere sempre così sola ed abbandonata… Sollevai in un po' la maglietta per scoprire il seno, tirai su la gonna alla vita, scoprendo la mia intimità…e mi guardai…ero bella che mi veniva da piangere, ero commuovente e disperata… e pura E mi chiesi ancora: "allora perchè?" E come in preda ad una febbre e con gli occhi pieni di terrorizzato stupore iniziai ad accarezzare le parti più delicate…ero irresistibile a me stessa…tanto innocente, davvero troppo innocente.. Capii ancora meno della mia solitudine, perchè non vi trovavo ragione logica. Cosa avevo io di diverso dalle altre? Avevo visto nello specchio qualcosa che stringeva il cuore in una morsa.

Sono sempre stata molto sola, forse gli atri sentivano a pelle che ero "una diversa". Non so che spiegazioni darmi, perchè le altre avevano il fidanzato…Io poi a 35 anni ho trovato Diego, e l'amore non l'abbiamo fatto mai, mi ha solo accoltellato l'anima.

Amore mio…tu che hai fatto il paracadutista te la senti di prendermi tra le tue braccia per sempre? Ti amo, Tua Barbara

NOVEMBER 19, SATURDAY

2022-11-19 11:16:31

ricapitolando

finalmente lunedì mattina faccio le analisi del litio, perchè ho ragione di temere che il livello si sia alzato troppo. Bevo molto meno di prima, minimo 1 litro al giorno meno, faccio ovviamente meno pipì, e sono i reni che regolano il livelli di litio e lo espellono. Sono 3 settimane che non fumo e tre settimane che bevo molto meno. Il cerchio alla testa che ho non è da mancanza di nicotina, perchè prendo la terapia sostitutiva della sigaretta. Potrei prendere meno litio, ma se lo facessi lo psichiatra non capirebbe più niente, perchè ha bisogno di vedere il livello di partenza. Oramai ci siamo, oggi mi faccio la giornata difficile, domani pure, poi lunedì mattina per le analisi non lo devo prendere, prima di prenderlo aspetto i risultati, se sono in giornata, e di solito il laboratorio analisi le fa in giornata queste

cose. Quindi anche questa piccola sofferenza dovrebbe finire. Non mi metto neanche ad ingurgitare a forza litri di acqua, falserei le analisi. Devo dire che bere meno è molto meglio, vivo meglio, cerchio alla testa a parte. Bevevo almeno 4 litri al giorno, non vivevo più. La sigaretta è diuretica, era tuuta una entrata uscita di acqua infinita. Il litio non può che essere stato più basso nel sangue rispetto all'attuale.

Per alzarmi mi sono dovuta ascoltare "la frequenza di Dio", ho fatto gli esercizi al cuscinetto e alla tavoletta, ma 10 mezzi movimenti al cuscino-che è più difficile, e 10 oscillazioni intere alla tavoletta, più facile. Mi fanno male persino i muscoli dei polpacci. Toccare vari punti della caviglia fa male dico accarezzare...laddove è gonfia è così. Sono comunque migliorata. Ripeterò gli esercizi almeno altre due volte, durante la giornata, così avrò il tempo di recuperare. I 10 movimenti interi al cuscino mi mettono a KO, sono troppi e non ce la faccio a ripetere gli esercizi durante il giorno.

Ho preparato il pacchetto di restituzione del vestitino arrivato ieri: non dice niente su di me. Forse in giornata farò un giretto in posta con mio fratello e mi sgombro la mente del pensiero.

Ho segnato gli impegni in calendario-dentista sostanzialmente. Le poste mi dovranno chiamare per un appuntamento per fare il conteggio e dichiarare la mia situazione patrimoniale per il giudice tutelare, spero anche lo facciano presto, perchè voglio chiudere il discorso una volta per tutte. Ieri ho depositato un assegno da 11K di buoni postali scaduti. E' stata una procedura infinita perchè erano risparmi di 20 anni fa. Merito del mio lavoro festivo e di papà. Ho detto a mio fratello che ho altri 44K in buoni non scaduti, lui non ci crede, gli ho detto che io studiando ho sempre lavorato. Sono contenta che veda lui queste cose, lui che mi considera una buona a nulla. Non sono miliardi, ma non li ho mica trovati per terra. Come faccio ad avere quei soldi se lavoravo e mi mantenevo, quindi sostanzialmente non mi restava che qualche monetina il venerdì sera? E' stato papà. Lui non aveva problemi a mantenermi e non voleva che lavorassi la festa. Lui era super, ma era un despota, e per me un certo grado di indipendenza economica era fondamentale per la mia dignità di persona, lui era mio papà ma non volevo dipendere troppo da lui, non ero più una bambina, il mio privato lo pretendevo. Me lo sudavo. Non so se questo lo umliasse...non lo so, ma quello che io guadagnavo e spendevo per sopravvivere lui me lo investiva in buoni postali, senza dirmi niente. Io questo a mio fratello non lo dirò. Solo se volesse saperlo a tutti i costi. Questo era papà. Lui mi aveva insegnato ad essere indipendente da un uomo, io l'insegnamento l'avevo recepito, lui lo capiva, ma era mio papà...

Che cos'altro vorrei scrivere? Finalmente sono le 11.15, non vedo l'ora di pranzare ed andare a dormire. Non ho dormito molto stanotte...ero sempre sveglia...io non ce la faccio più, spengo la luce e dormo mezz'ora qui sulla poltrona.

NOVEMBER 27, SUNDAY

2022-11-27 18:17:52

devo rimettermi in sesto

Amore mio,

Negli ultimi giorni ho sofferto così tante pene d’amore che devo essermi tutta irrigidita. Se mi guardo allo specchio mi vedo più grassa, che è strano. Per fortuna il vestiario mi dice che

non è vero. Ho smesso di fumare, ed anche questo cambia il metabolismo, per un mese buono. Non riesco più ad andare in bagno. Prima ero abituata ad andarci tutti i giorni, anche se vivevo a letto. Ti dissi che avrei preso “la purga degli egiziani”, e la dose massima ha fatto effetto do 24 ore anziché 6-12. Domani mando mio fratello in farmacia a comperarmi psyllogel, un integratore di fibra che prendevo molti anni fa, e anche dei fermenti lattici che conosco e sono efficaci. Io l’integratore di fibra non lo prendevo più perchè lo psichiatra me lo sconsigliava, perchè può abbassare un po’ i livelli intestinali di litio. Dalle analisi ho litio fino sopra i capelli, 1 contro che so lo 0.5 che ero solita avere anni fa. Sono passata da o.8-0.9 a 1, smettendo di fumare, perchè ho meno sete. Posso permettermi di perdere un po’ di litio, anzi mi farebbe solo bene.

Ho ripreso a dormire, come non dormivo da anni. Mi coccolo al cuscino e al piumino…chissà, un po’ di merito è sicuramente tuo. Anche se lo sai, ho passato notti tremende. Lo sai alle 4 mi sveglio, bevo il caffè, mastico una gomma e mi dedico a te, poi dopo una o due ore dormo ancora dalle 6 alle 9.30. Forse ho semplicemente bisogno di dormire. Impigrita faccio io miei 45 minuti di yoga, meditato, in silenzio e gli esercizi alla caviglia. La muscolatura va abbastanza bene. La caviglia poverina ha ancora problemi, spero per fine anno si sarà normalizzata e potrò camminare liberamente e senza dolore. Poi tolgo gli indumenti da yoga, mi cambio, mi lavo…e arrivano le 11 ed oltre. Sono molto lenta, ma pazienza, adesso è così.

Devo mettermi a studiare, penso a te troppo…voglio cambiare un po’ l’alimentazione, e ridurre un po’, mangio come gli altri a casa-certo meno di mio fratello-non è un periodo facilissimo, è un periodo di transizione. Il tuo amore, il nostro amore, mi dà forza, anche per concepire un po’ di cambiamento nella mia vita. Voglio migliorare. Questo richiede di pensare, mettere in ordine le idee e fare il rewiring delle connessioni sinaptiche. Adesso tu mi ami. Me lo dimostri. Noi ci amiamo. Il mio cuscino sei tu. Forse per questo non mi alzerei mai dal letto.

Devo cercare di essere serena, di mettercela tutta, senza stress, altrimenti il cortisolo mi rovina il lavoro. Amore mio, Cuore mio Angelo mio Barbara

NOVEMBER 28, MONDAY

2022-11-28 06:05:51

sono riuscita ad alzarmi

Sono stata a letto un'ora in deep thinking, poi ho deciso di alzarmi, ed accomi qui alla mia poltrona. Ho deciso anche di non fare yoga ed esercizi stamattina, altrimenti oggi pomeriggio arrivo alla fisioterapia che sono distrutta. Ieri, la mia figlioccia Chiara, che è fisioterapista mi ha guardata ed ha detto che stiamo facendo un bel lavoro, e che per finire di recuperare ci vorrà un mese ancora. Mi sono consolata. Stamattina a colazione ho preso solo caffè ed uno yogurt. Vorrei tanto andare in bagno, ma per il momento il mio intestino, nonostante la purga di ieri pomeriggio, non dà segni di vita. Ho una bella mattinata davanti, avrei la tentazione di leggerei pin di JP, però rischio di non studiare più. Non posso arrivare stasera e fare ancora scena muta a lezione. Stamattina studio. Anche se il mio cuore soffre.... JP, come lui ha tentato di dirmi coi pin ha la sindrome di asperger, che non so bene come funzioni. La chiamano "neurodiversità", d'altra parte anche io sono "neurodiversa", diversamente ma lo sono. Lavora, ha successo, ottiene buoni risultati, si presenta bene, parla bene, è educato, ma come me ha dei punti deboli, se così possiamo chiamarli, o

come me "ha le sue stranezze". Io non le conosco, conosco le mie. Vorrei conoscerlo meglio perchè noi si possa avere un rapporto normale tra due individui che si amano. Forse il nostro sarà sempre un po' particolare, ma è anche bello così, ma io per il mio equilibrio avrei bisogno anche di una componente di realtà fisica e di vita che vada oltre il modo eccellente che abbiamo trovato di comunicare. Lui non ti risponde alle mail...e sono anni che ci provo, soffrendo non poco e pensando di essere rifiutata da lui per mille motivi, primo quello economico. Quanto ho sofferto! Adesso con pinterest abbiamo abbastanza risolto il problema della comunicazione scritta...lui in chat non risponde comunque. Pensavo fosse un problema che lui temesse di essere "intercettato" e che la sua privacy fosse violata, ma adesso come adesso, con quello che abbiamo vissuto assieme non penso. Lui al momento è fatto così. Forse riuscirà a vincere se stesso se lo vorrà. Ho detto un uomo "standard" con quel che di amoroso gli ho scritto io , avrebbe preso su il telefono e detto: arrivo con il primo aereo. Forse un giono lo farà anche Jean Pierre. Io devo organizzarmi il tempo e misurare le forze , o la mia vita va a pezzi, d'amore, ma a pezzi. Lo amo tanto. E' sempre con me, nei miei pensieri. Ma non posso aspettarmi una telefonata o quant'altro. Adesso è così. Lui sa il perchè, io devo solo accettare l'ignoto, per il momento.

2022-11-28 06:32:36

non ce la faccio: guardo pin di JP

NOVEMBER 29, TUESDAY

2022-11-29 07:59:39

fan culo tutti, a me sta venendo la depressione

mi sono a malapena vestita, mi laverò quando sarò più su di umore, mal che vada con le salviette. Voglio studiare, studiare e basta. E' l'unica arma che ho adesso.

2022-11-29 09:06:53

qualche risultato

tra psillo di ieri, mela e fiocchidi avena stamattina alle 4 ed una pastiglietta di Elena/Beatrice, sono appena andata in bagno. Mi sono lavata e fatto gli esercizi alla caviglia. Basti così, che oggi devo fare un bel ripasso di grammatica

NOVEMBER 30, WEDNESDAY

2022-11-30 18:47:19

miei silenzi

Jean Pierre,

Mi sento depressa. La mattina mi alzo dal letto poco prima delle 10, e per affrontare la cosa ho deciso di studiare la grammatica con continuità e serietà. E' l'unico modo che conosco per migliorare un po' me stessa, dovendo stare su una poltrona buona parte del tempo.

Non vado più in bagno spontaneamente, sono pietrificata dalla tristezza. Io quasi non so più chi sei.

Mi pare di avere capito che iniziative con me di fare una vita normale che non sia puramente telematica, da parte tua non ce ne siano. Soffro per questo. Non lo so perchè ti comporti così. Non sapere o non capire mi fa stare male. La vita potrebbe essere tanto bella assieme a te…

Fatico per la riabilitazione, e si dice che ci vorrà ancora un mese, a volte mi sembra di perdere le speranze. Così non sono in grado di andare a lavorare e di lavorare in laboratorio.

Pensa che stamattina mi sentivo così infelice che mi sono lavata con le salviette e non con l'acqua…

Un po' può far parte della mia malattia, un po' lasciatelo dire dipende da te. Ma perchè non mi scrivi una mail nella lingua che vuoi? Non mi interessano gli errori, purché si capisca. Non riusciamo ad avere un rapporto un po' più normale? Illumineresti le mie giornate.

Devo cercare di sopravvivere come posso, lottando, certo: procurandomi le pastiglie per andare in bagno, dormendo, studiando facendo gli esercizi riabilitativi….anche se non vorrei pensare a niente, e faccio anche questo…guardo il vuoto.

Io non so perchè non vuoi stare con me. Non so se sei malato, se hai qualche mania, non lo so. Magari la comunicazione sentimentale ed il contatto fisico ti fanno schifo…non lo so. Se hai qualche problema e mi ami, mettiti in testa che DEVI VINCERE.

Je t'embrasse Barbara

DECEMBER 1, THURSDAY

2022-12-01 08:07:44

svegliata alle 6.30

forse il sonno si normalizza. Ieri sera ho preso le mie solite 25 gocce di ansiolitico per non pensare. Stamattina sono tanto triste, ho preso le medicine, la nicotina, ed il caffè, non ho voglia di fare colazione. Non mi riconosco più. Sono ancora in pigiama e ci resterò, fino a che non si alzerà un po' l'umore. Dovrei anche fare yoga, la doccia, affrontare la vita ma non ne ho la forza. Sono avvilita. Penso a JP, penso a Diego, penso a me... Ritroverò la mia luce. Nella solitudine probabilmente...Spero riuscirò di nuovo a camminare nel giro di un mese come dicono gli esperti, adesso faccio solo 1300 passi nei giorni più attivi e faticosi, quelli in cui ho impegni ed esco con mio fratello, ma dopo quei 1300 passi sono a pezzi. Devo farmi ricaricare la carta da mio fratello, comperare una cuffia in silicone più piccola, quella che ho la tengo per quando mi cresceranno di più i capelli, o per prestarla a Beatrice. Oggi non ho impegni per fortuna e voglio studiare. Non sono ancora andata in bagno...chissà mai se ci andrò, le pastigliette di Elena le ho prese come da protocollo. La mia amica farmacista mi ha dato anche dei fermenti lattici, i soliti coi quali mi trovavo bene, adesso sono a stomaco vuoto e li prendo, fatto. Speriamo bene anche in questo. Ma perchè mi è successo anche questo "blocco intestinale?" C'è una ragione fisica o è tutta una questione psicologica? Sì sono triste, terribilmente triste e spaesata. Vado avanti nonostante mi sia crollato il mondo addosso. Non manco agli impegni. Vado avanti con la grammatica francese, ad oltranza, imparare mi dà un po' di gioia. Devo ricordarmi in qualche momento se ce la farò, di andare a prendere un flacone di En a casa mia ed il pacchetto di mascherine chirurgiche, che la volta scorsa ho scordato, ed anche la tinta per i capelli, perchè all'intervento non mancherà moltissimo e dovrò cercare di arrangiarmi da sola, che mamma con le sue braccia fa molta fatica. Ieri Federica alla fisioterapia mi ha fatto fare un esercizio molto interessante, che devo cercare di fare anche io a casa, possibilmente prima di sera, non voglio dimenticarlo. Adesso studio

2022-12-01 08:50:34

1 mese e tre gioni di kwitter

3 giorni in cui un po’ fumavo, un mese che prendo la terapia sostitutiva Mi sembrava da un’eternità. L’ho fatto per te Un bacio Barbara PS. Adesso ho minimo ancora un mese di terapia sostitutiva

2022-12-01 09:19:41

sono andata in bagno amore!

Sono così felice che faccio doccia, yoga, esercizi e poi mi metto a studiare con tutta la giornata davanti. Ti voglio tanto bene Barbara

2022-12-01 18:23:06

piuttosto depressa

ho però appena fattu una decina di minuti di cyclette, per riscaldamento, gli esercizi alcuscino propriocettivo e alla tavoletta, incluso lo spostamento del ginocchio in avanti, solo che con la tavoletta rotonda si va un po' male. Magari domani provo a farlo come stretching al tappetino.

Ho dormito fino alle 15.30 oggi pomeriggio.

Stamattina quando ho fatto la doccia mi vedevo ingrassata, cosa che mi ha fatto avvilire: tornare ai ripari. A pranzo mi sono presa poca pasta, con la verdura. Stasera a cena ci sono champignon ed un po' di carpaccio scottato. D'ora in poi posso stare attenta. Domani mattina mi peso.

Sono parecchio depressa, e penso molto in silenzio. Forse fa anche bene, rallentare ed assaporare le emozioni, anche se amare, è il primo passo verso il miglioramento, verso una programmazione ponderata del futuro.

Domani ho il dr. Zonta alle 15.30 ed è già venerdì. Le settimane volano. Mi sembra che questo periodo non debba finire mai, in teoria in un ulteriore mese dovrei riprendere una vita normale.

Sto ricominciando a dormire bene, in maniera continuata, cosa che gli psicofarmaci non riuscivano a fare. Non so se sto entrando in depressione o questa è semplicemente una fase della mia vita

DECEMBER 2, FRIDAY

2022-12-02 09:49:56

2 dicembre...

Stamattina mi sono svegliata poco prima delle 6, senza ansiolitico, perchè mamma mi ha detto di provare senza ieri a cena. Ho dormito lo stesso.

Ho preso le medicine, il caffè ed i fermenti lattici, lo spray di nicotina, e dopo mezz'ora sono andata in bagno. Direi che sono sulla strada giusta con quell'integratore erboristico. Poi mi sono messa in mutande e reggiseno e mi sono pesata, ieri mi ero fatta portare giù la bilancia da mio fratello. Speravo di non aver buttato sù peso in questi due mesi semi immobili, invece due o tre kg. Secondo le statistiche peso come l'anno scorso nel periodo di dicembre. Ieri ho iniziato a riorganizzare i pasti, cioè a colazione non mangiare un boom nutrizionale tutti i giorni, ma mangiare un giorno qualcosa, un giorno qualcos'altro. Per esempio ieri mattina ho mangiato un kiwi ed una banana (il caffè prima, ed ha 0kcal senza zucchero come lo prendo io), stamattina un bicchiere di latte freddo intero con due cucchiai o tre di fiocchi di avena integrali e senza zucchero-avevo voglia di quello-ed un kiwi poco

più tardi. In tarda mattinata, quando avrò lo stomaco vuoto, mangerò una piccola mela. Ho cominciato bene questo dicembre. Forse la mia depressione ed il mio deep thinking mi servono solo a riemettermi in ordine le idee per riassestarmi la vita in maniera intelligente il più possibile. Ieri ai pasti ho ridotto di molto le quantità che mi assegnavano di solito. Procederò così, col ragionamento logico piuttosto che con la dieta, che non porta mai a niente di buono. "Dieta" significherebbe stile di vita....e questo devo elaborare e mantenere. Anche aver eliminato la sigaretta mi sembra mi aiuti ad essere più bilanciata e ad avere meno sbalzi di umore, questo mi aiuterà senz'altro ad avere costanza e a raggiungere i miei obiettivi. (grazie all'amore per Jean Pierre)

Stamattina ho messo la tuta ed ho fatto 12 minuti di cyclette senza scarpe, usando le punte dei piedi, come mi ha prescritto Federica, la mia fisioterapista. Poi 38 minuti di yoga-come da sequenza di esercizi che mi sono costruita, poi i 4 esercizi propriocettivi. un'ora di lavoro circa. Ah, prima di cominciare ho fatto anche quel tremendo esercizio di respirazione della Dottoressa Bordignon e ce l'ho fatta, senza impazzire di fatica come quando fumavo. Lei mi consigliava di farlo più volte al giorno....vedremo, non voglio imposizioni, voglio solo acquisire buone abitudini che mi facciano stare bene, serena e non stressata. Faccio sì, se ne sento l'esigenza e se l'esigenza mi piace, sennò no.

Mo sto ricostruendo la vita dai fondamenti. Forse ho avuto dei giorni di "depressione reattiva", perchè mi sentivo male.

Jean Pierre ieri sera ha lasciato i pin dell'altro giorno, è stato come al solito un amore nei miei confronti. In questo periodo ho forze mentali limitate e le devo usare in un altro modo.

Oggi alle 15.30 ho lo psichiatra, mi devo far prescrivere il litio da 300mg, che ho finito, ed anche il latuda 18.5mg . Mi porta mamma (poi andiamo anche in farmacia col pos mio che ha Paolo), perchè Pio va presto a prendere Bea.

Adesso studio grammatica francese.

DECEMBER 3, SATURDAY

2022-12-03 08:06:16

inizia un altro giorno...

ed io inizio dalle cose più banali: colazione due fette biscottate e marmellata frutta 60% (fragole), un mandarancio ed il caffè. Mi sono pesata...ma è arcinoto che ci si deve pesare a stomaco vuoto, meglio se una volta la settimana. Comunque guardando allo specchio il mio costato, ci sono già delle differenze rispetto a ieri. Quindi mi peso una volta la settimana e mi do' un'occhiata tutti i giorni.

Non sono ancora andata in bagno. Sigh! Il Dr. Zonta dà la colpa alla sedentarietà. Comunque tra 15 giorni mi ha consigliato una litiemia, per vedere che il lassativo non sequestri litio a livello intestinale.

L'ora di attività fisica di ieri è stata piuttosto importante, sono tutta dolorante, caviglia compresa: stop stamattina non si fa.

Io ho l'impressione che il latuda dal 37 in su sia lassativo...ma non posso dire, perchè fumavo molto, quindi il merito può essere stato della sigaretta abbinata. Continuo con il latuda 18.5, anche se il Dr. Zonta non sarebbe d'accordo...tutti uguali gli psichiatri, se non

lo sono lo diventano...comunque mi ha accontentata dicendo che verso aprile aumenterà le dosi a scopo preventivo. Vedremo dico io...gli ho detto che oltre alle ciclicità tipiche della malattia bisogna tener conto della sofferenza della vita di una persona, che seppur silenziosa continua a lavorare a livello inconscio. Io gli ho detto che la mia vita non è più quella di prima, che ho ricominciato a dormire ininterrottamente, anche senza ansiolitico e quant'altro. Mi ha detto che secondo lui non sono depressa, che con tutto quello che mi è successo la mia è una reazione fisiologica normale. Penso molto...in senso critico. Mi sento me stessa, faccio "esami di coscienza", prima di agire, e non penso sia sbagliato. Che un farmaco mi tolga l'esame di coscienza e mi faccia andare avanti come un carro armato non mi va. Quando sarà l'ora di inserire farmaci, l'anno prossimo-ho la visita a gennaio- se tutto va bene sarò irremovibile, stando attenta a pregarli dolcemente e a portare le mie ragioni, chiederò di darmi una possibilità, perchè la mia vita è cambiata profondamente e di osservare, perchè la mia ciclicità potrebbe essere diversa. Certo l'uomore sale un po' con la bella stagione, come per tutti gli esseri umani, ma mi dò la possibilità che questo sia una cosa bella, e che non si trasformi in psicosi di fine estate...che come dice lo psicologo, il Dr. Caneva, questa mania è in fondo voglia di vivere...ed io dò ragione allo psicologo. Prima di una certa serie di traumi, anche continuativi (Diego), io sì, dico che facevo fatica a vivere-cioè avessi avuto litio sarebbe stato meglio-ma non ho mai avuto psicosi, depressioni potenti credo un paio, ma in reazione ad eventi della vita, ma fasi depressive e fasi eutimiche, quelle in cui avevo vinto le battaglie, sì. Ma mi sentivo sempre sul filo del rasoio, sapevo che il periodo positivo sarebbe stato seguito dal buio. Matematico. Il periodo nero di solito era piuttosto invalidante...per questo dico sì, ho il disturbo bipolare, e ti devi aiutare col litio per avere una vita un po' più normale. Altrimenti quelle fasi buie rovinano tutto il lavoro fatto in fase eutimica. Avevo sì, anche senza litio "euforie", belle, mi divertivo anche, ero creativa, andavo a ballare...facevo un sacco di cose alla velocità della luce, ma senza mai arrivare alla psicosi patologica. Il litio alza i bassi ed abbassa gli alti. Il litio va benissimo. Ha distribuzione cellulare ubiquitaria, e tu sei te stesso, con le tue emozioni e le tue caratteristiche. Io amo il litio. Io penso che latuda, largactil, en e gli altri amici non avevano un gran successo con le mie psicosi, perchè le mie sofferenze mentali erano razionali, giustificate e ad altissima intensità, non erano semplici "capricci neuronali" erano "questioni di vita o di morte per me" erano l'estremo tentativo di trovare delle soluzioni...l'inconscio registra tutto, e lo fa per il bene della persona...se tu sorridi ad una vita che "ti assassina" l'inconscio capisce, anche se tu non ne sei in grado. Poi l'inconscio cercherà di salvartela, la vita, magari mettendoti su certe strade. A me ha fatto sciegliere un lavoro di un certo tipo, strutturato in un certo modo-rispondente alla mia sensibilità, e così mi sono "sistemata", poi la cosa più bizzarra è che mi ha fatto cercare Jean Pierre, l'uomo irraggiungibile. Mia gioia e mio dolore. Colui che ha iniziato a curare le mie ferite più nascoste.

Mi propongo di impegnarmi a vivere e a correggere ciò che non mi piace di me, mi propongo e mi impegno di essere costante e fiduciosa, non non farmi prendere dallo stress che rovina tutto, sì, se ho bisogno di esami di coscienza, lì farò, io non li voglio abolire a suon di psicofarmaci. La grammatica francese, il libro che ho lo voglio studiare tutto con attenzione, mi sembra un buon libro chiaro, ed il punto è che poi avrei la coscienza pulita di aver studiato qualcosa di strutturato, che capisco, organizzato e la cosa mi dà serenità.

Questo dovrebbe essere l'ultimo mese con la nicotina sostitutiva. Casomai chiamerò il prof. Lugoboni la prossima settimana e gli chiederò se devo avere qualche accortezza sulle quantità o che ne so, perchè adesso come adesso ne ho di bisogno.

Cosa faccio oggi? Esercizio fisico direi di no, sono ancora a pezzi. Forse ancora un po' di esame di coscienza, poi grammatica. Poi quando sarò stanca si vedrà.

DECEMBER 5, MONDAY

2022-12-05 10:32:49

spina nel cuore

Caro Dr. Zonta,

Sono un po' scossa per tutte le medicine di cui ha parlato la volta scorsa, e della prevenzione primaverile. Io la stessa persona, ma anche diversa e la prego solo più che di farcirmi di farmaci a scopo preventivo, che osserviamo anche il procedere delle cose. Il latuda più alto dà più tono, me ne sono accorta, ma il 18.5 ha altri vantaggi, e mi sento più mite e riflessiva. Ieri sera alle 18 sono anche uscita con mio fratello e la sua compagna, alla presentazione di un libro, ed è stato molto piacevole. Grazie di cuore e buona giornata Barbara

2022-12-05 17:03:33

sono stanchissima

c'è stata la fisioterapia e la visita con il primario, assieme alle due fisioterapiste, che ha detto che abbiamo fatto un buon lavoro assieme, e che sto recuperando bene. Domani, con l'esito della visita alle 10 vado alla visita medica INAIL, poi si spera dovrei aver recuperato, nel giro di un mese al punto di poter ricominciare a fare una vita normale. Federica, la fisioterapista mi ha anche detto che potrei provare ad usare l'auto per "fare il giro delle case", tanto per vedere un po' come va. Mi chiamerà lei quando inizierà la prossima sessione di fisioterapia, sia in piscina riabilitativa che in palestra.

Dopo, usciti dall'ospedale ho chiesto a Paolo di portarmi a comperare un paio di legghins ed una felpa di ricambio. I legghins li ho trovati a 16 euro in saldo-non avevano più le taglie, le felpe erano brutte e costose, così ne ho presa una di carina su Zalando.

Oh cielo! C'è anche francese stasera...che giornata lunga.

Sono stanca da piangere...ho fatto più di 1700 passi...che non è niente ma per me è moltissimo, dopo aver fatto 35 giorni a letto ed un mese quasi immobile... Non so neanche io cosa vorrei...ho la testa stanca, sono stanca io...

DECEMBER 7, WEDNESDAY

2022-12-07 10:15:09

ho paura

con latuda 18.5 sono ritornata ad essere molto sensibile e riflessiva, il che può sembrare bello, ma sono ancora in fase di assestamento. Sono più affettuosa anche con i miei familiari, prima sembravo un carroarmato. Mi sembra di essere lentissima, ma non credo sia vero, solo che rifletto, e la cosa costa tempo. Mi sembra però di fare meglio le cose, di studiare meglio, di avere la sensibilità di soppesare, quindi di memorizzare. Procedo cauta nel giudizio di me stessa. Dormo molto. Mi osservo. Ho paura. Cerco di avere il coraggio di non mettere in bocca un latuda 37 e non sentire più niente...

Stamattina mi sono svegliata verso le 5, ed ho mandato una canzone a JP, quella che avevo in mente. Ho fatto una colazione completa e mi sono messa a studiare grammatica francese per un'oretta, ho avuto l'impressione di averlo fatto bene. Poi ho dormito fino alle 8.40, e ho sentito al telefono mamma e Pio.

Stanotte ho sudato, non so se sia ancora la menopausa o pensieri angosciosi che non riesco a ricordare...Così ho deciso di tingere i capelli, farmi un bella doccia ed impiegare così un bel po' di tempo, ma almeno di sentirmi a posto e non sporca ed infelice.

Sono parecchio dipendente dalla nicotina ancora, non so perchè sono così fragile e cerco di tirarmi su, come ho sempre fatto con il tabacco. Osservo come va questo mese, se mi adatto alla "nuova sensibilità" poi riuscirò a scalare anche la nicotina, o a dimenticarla, come disse Lugoboni.

Tra 15 giorni controllo la litiemia, perchè prendo un misurino di psillo a metà pomeriggio. Ho smesso con il lassativo. Certo che non devo dimenticare che ho un bel po' di litio in circolo, quindi sono protetta dalla depressione. Forse anche troppo litio? Non so.

Certo che probabilmente ho preso molto latuda e per molto tempo, il cervello dovrà riabituarsi a trovare canali di sopravvivenza alternativi, questo è sicuro. Vale la pena di rischiare di soffrire un po', sono più umana, prima volevo solo che non mi si rompessero le scatole, fumare in pace, e pochi affari miei. Non c'era convivialità, mi davano tutti fastidio, non uscivo mai con Pio e Bea, solo due gelati con Maria con il 18.5....esperimento finito in fretta per la paura dell'insonnia...stupidaggine...non era la malattia a darmi l'insonnia ma il dolore della vita, che oramai avevo assimilato come normalità, ma che l'inconscio non riusciva ad accettare... E poi cercavo sempre Jean Pierre...disperatamente...fino a finire nel vortice...e a fare una brutta fine... Ma quest'estate sono riuscita a stabilire un rapporto ordinato con lui, vita mia...

DECEMBER 8, THURSDAY

2022-12-08 09:00:55

ieri ho sentito Saveria

ieri riabilitazione in acqua, esercizi nuovi dolori nuovi. Quindi si smuovono ossa in modo diverso e confido che sia giusto così. Il primario ha detto che sto andando bene. Ieri sera ero avvilita, e mamma mi ha detto che sono guariti tutti e guarirò anche io...a sentirmi come sono adesso mi sembra impossibile che arriverà quel giorno...sarà quasi miracoloso ed una rivelazione.

Mamma Teresa e Marilla sono venute da me a chiacchierare tra loro nel pomeriggio...credevo mi scoppiasse la testa...lamentazioni su lamentazioni. Volevo tanto sentire una voce amica con cui scambiare due idee sensate ed ho chiamato Saveria, la mia amica di treno. Mi ha fatto molto bene. Adesso ha un segugio, col quale cammina un'ora al giorno ed ha perso 8kg, senza nessuna dieta. Ci sto facendo un pensierino anche io...ovvio devo prima guarire, ma comunque il segugio avrebbe il carattere giusto anche per me, perchè bisogna considerare andatura, carattere e caratteristiche...letta una bella scheda stamattina, dico che potrebbe essere il cane giusto anche per me, adesso che sono sola...perchè per il morale ed il cortisolo e l'emotività è meglio andare a camminare con un cane che da soli, in mancanza di buona compagnia.

Oggi la giornata è festiva, e si sta a casa. Io studio e sto tranquilla.
DECEMBER 9, FRIDAY
2022-12-09 09:00:45
Signore, grazie
Signore , grazie, mi sembra che ieri mi sia scattato qualcosa nella testa, e che io adesso mi senta meno persa e fragile, un po' meno lenta e persa nella nebbia. Mio Signore, aiutami in questo cammino di rinascita, stammi vicino, la sicurezza della tua presenza su di me per me sarà la forza con la quale affronterò le difficoltà di tutti i giorni e sai che sono tante, così come le incertezze, per me. Dammi la forza di lottare ed agire nel tuo amore senza mai perdere la speranza di un futuro sorriso. Ti sono grata per tutto quello che hai già fatto e stai facendo per me e i miei cari. Amen.
2022-12-09 09:21:32
bilancio
Chattando con Jean Pierre ieri, sì mi sono resa conto che in due mesi sono passata dal latuda 128 al 18.5, quindi il cervello ed i neuroni sono in "sofferenza e confusione". Me ne sono resa conto perchè nella mia testa ieri è successo qualcosa di fisico, qualcosa ha iniziato a funzionare in maniera differente, come se un po' della mia fragilità nella nebbia si fosse dissolta e mi fossero tornata un po' più di forze.

Ho appena acceso una candela virtuale a Sant'Antonio, per un aiuto nel cammino della vita a me e ai miei cari.

Sto diventando un po' realista, non si può studiare grammatica tutto il giorno, lo volevo, ma non ci sono mai riuscita...se facessi un'ora e mezza sarebbe già bene. Devo rimettere in sesto la vita, se il Signore mi dà le forze.

Oggi alle 11 ho il Dr. Caneva, alle 14.30 la riabilitazione in acqua, che mi è sembrata veramente molto efficace, e mi ha riacceso le speranze. Sono ancora in pigiama, ho dormito fino alle 8 perchè a mezzanotte, a causa di un sogno ho dovuto prendere l'ansiolitico. Studio un'oretta così, in pigiama, poi mi sistemo.

Signore aiutami, tante sono le mie incertezze e le prove! Tu metti alla prova chi ami...dammi sempre la certezza della tua presenza su di me ed in me. Amen. Ti amo Gesù Trinità.
2022-12-09 10:04:28
adesso ho studiato 1h
faccio la doccia. Dopo un'ora bisogna staccare
DECEMBER 14, WEDNESDAY
2022-12-14 09:44:08
sono triste ed insicura
Ho dormito senza ansiolitico, ma un po' ansiosa. Se prendo l'ansiolitico a mezzanotte poi la mattina mi alzo troppo tardi e non riesco a fare niente, o troppo poco rispetto a quello che vorrei. Non so come andrà stamattina. Alle 8 il forno di mamma era già a 200 gradi, ed alle 9 sono andata a staccarlo: ha finito il ciclo di pulizia da nuovo. Per farmi coraggio ho acceso la TV su radiofreccia, ho fatto colazione, mi sono lavata e vestita, ho sistemato camera e cucina. Per cercare di organizzarmi voglio segnare le azioni concrete sul calendario, per vedere se riesco ad organizzarmi bene la giornata. Tra i buoni propositi ci sono la ginnastica, un'oretta, la grammatica francese, un'oretta, poi un'oretta di pin con JP, magari anche una mail. Sono triste, perchè faccio progressi con la caviglia ma non così eclatanti,

sono ansiosa, perchè cerco di immaginare se tra un mese riuscirò ad andare a lavorare al solito modo. Io me la vedo dura, anche secondo il fisioterapista. Dovrò organizzarmi con gli autobus, ma secondo me è ancora troppo dura, adesso come adesso. Se almeno fossi in grado di guidare fino a PD, sarei a posto e potrei parcheggiare in istituto, ed usare tutte le forze che ho per la giornata di lavoro. Fra 15 giorni provo a guidare con mio fratello. Sarebbe la mia salvezza. Mi sto impegnando al massimo con la riabilitazione, ma come dicevo, sono lontana dalla normalità ancora. Dopo la fisioterapia in piscina sono a pezzi, quindi di certo a casa non posso mettermi a fare ginnastica. Certo posso fare grammatica e pin, dopo la fisioterapia. La ginnastica la devo fare stamattina, poi mi resta ancora del tempo utile prima di pranzo...sono così avvilita che mi sento incapace.... Forse non riesco ad alzarmi prima perchè ho paura di affrontare la giornata, e come lo struzzo metto la testa sotto terra, per non vedere... Faccio questa ginnastica, con radiofreccia alla tv, poi aggiorno la situazione e gli orari ed il calendario. DEVO farcela!

2022-12-14 11:47:00

1h di ginnastica seria

e sono le 11. Diciamo che alle 11.45 devo salire da mamma e pesarmi la pasta integrale, poi riposino. E poi di corsa alla fisioterapia in acqua. Devo dire che al cuscinetto propriocettivo ho visto dei miglioramenti, ma comunque il dorore persiste ancora.

Ho una quarantina di minuti, e porei fare un po' di grammatica, non vedo pin di JP. Li vedrò dopo la fisioterapia, e se faccio adesso anche 2-3 capitoli di grammatica ho una buona fetta del secondo pomeriggio per il mio Jean Pierre!

Devo organizzarmi bene e prendere i ritmi giusti...già sono triste, se sono pure disorganizzata divento triste e frustrata, e non ho intenzione di impasticcarmi per restare felicemente inerte tutto il giorno sulla poltrona. Il litio lo prendo, il resto è solo colpa mia, e devo farcela con le mie forze e l'intelligenza. Mi sento sulla strada giusta per dare il meglio di me, adesso, chiamiamo questo giorno 1, calendario tutti i giorni, vedrò come organizzarmi per dormire 8 ore e non di più. Non posso e non devo piangermi addosso sotto le coperte...Garmin dice che ho dormito 10h35 stanotte...è scandaloso. Qualche giorno ho dormito anche 15 ore...quando suona la sveglia mi devo alzare. Adesso è alle 5.45, l'orario di lavoro per prendere il treno. Posso tenerla così, tenere questa abitudine, e quando suona mettermi in movimento. Dovrò mettermi a dormire non prima delle 21.45, se non ho sbagliato i calcoli. Se dovessi guardare un film, al massimo del tardi devo cominciare alle 20. O leggo, o scrivo, o qualcosa devo fare, devo prendere questa buona abitudine. Ci devo almeno provare. Stasera faccio il test. Forse sarebbe meglio non mi mettessi sotto le coperte alle 19.45, al solito, a piangermi addosso abbracciata al cuscino. Certo, medito, ma posso provare a farlo anche sulla poltrona...non è che mi si spegne il cervello. Se mi metto sotto le coperte alle 19.45 però posso meditare, fare qualcosa e non dormire...accidenti...ci provo stasera. Se prendo il ritmo è fatta. Adesso sono sfasata.

Mamma mi ha detto che pesa lei 60 gr di pasta per me.

In una delle mie meditazioni, tendando di comporre mentalmente una frase in francese, mi sono accorta che usavo il vocabolo inglese come base...ho provato ad usare quello italiano...e devo dire che è andata molto meglio. Devo allenarmi.

Sono le 11.37, il tempo tra la fine della ginnastica ed il pranzo lo sto usando a scopo organizzativo, che è cosa assai importante. Dalle fisioterapie arriverò a casa alle 16.30, poco prima forse. Dobbiamo passare anche in farmacia. Quindi farò prevedo 40 min di grammatica, 2 o 3 capitoli, in relazione alla mia capacità di concentrazione e poi pin!!

Sono stanchissima! Adesso salgo da mamma.

DECEMBER 15, THURSDAY

2022-12-15 07:50:24

ho bisogno di un risveglio dolce...

ho sentito la sveglia alle 5.45, ma sono rimasta ancora un po' a letto con mamma per risvegliarmi. Poi sono corsa in cucina a prendere il caffè freddo e le medicine che saranno state le 6.20, e ovviamente la nicotina. Sono tornata da mamma a vestirmi, dopo aver cambiato le mutande. Sono scesa di sotto, ho alzato il riscaldamento, ed ho fatto una mezz'ora di meditazione e preghiera, per risvegliarmi. Alle 7:01 è suonata una sveglia del cellulare, che non ricordo di aver messo io, ed il mio pensiero è andato con un sussulto al cuore al mio Jean Pierre. Lo avevo nel cuore già...come sempre, sempre. Ma mi è spuntato un sorriso alle 7:01... Sto cercando di creare delle abitudini per vivere bene ed in maniera soddisfacente e proficua. La meditazione è assolutamente necessaria, poi si passa all'azione. Devo ancora lavarmi, finito un po' di diario, faccio colazione e mi lavo. Però ho la dolcezza nel cuore. Ho assaporato il risveglio con la meditazione. Continuo a tenere aggiornato il calendario, perchè ogni giorno è una nuova importante sfida della vita. Poi faccio ginnastica ed aggiorno il calendario. Ad ogni cosa lo aggiornerò. Troverò il ritmo delle giornate. Radio freccia alla TV durante la ginnastica. Poi aggiorno il calendario.

Ieri sera alle 9.25 ho chiuso gli occhi anche se c'era la partita di sottofondo. Mi ero stufata. Nessuno giocava bene, era uno strazio di falli...Comunque ha vinto la Francia, come desideravo veramente. Macron è stato bravo ad andare a vedere la partita della sua nazionale, al contrario del re del Marocco. Sono contenta che anche i marocchini abbiano avuto i loro momenti di gioia in questo campionato, ma che battessero la nazione di Napoleone no. Il colonialismo è stato un fenomeno storico globale, che oltre allo sfruttamento ha portato anche cultura e vantaggi, almeno questo è quello che penso io. Parlano francese, vanno a studiare in Francia i più fortunati...Giustizia è fatta. Mentre scrivevo ieri sera a Jen Pierre, all'inizio della partita la Francia ha segnato subito! Bene. Non so come saranno le future partite, perchè c'è l'Argentina cha ha due fuoriclasse, e gioca benissimo. Sarà quel che sarà, finirò di vedere il campionato a letto con la mamma e la gatta. Ma quello che è importante, è che non abbia vinto il Marocco con la Francia per me....

Accidenti, sono le 7.45! Inizio la ginnastica circa alle 8...ma felice.

Jean Pierre, amore mio, ti mando questa pagina...cuore mio, tra poco si fa ginnastica...intanto si è fatto giorno.

2022-12-15 10:36:52

1h.15 di ginnastica

ho perso molto tempo con la colazione e varie, poi ho fatto 15 min di cyclette di punta piedi, con radiofreccia alla TV. La cyclette è noiosa. Al passaggio agli esercizi al tappetino la musica mi dava un gran fastidio, ed ho spento la TV. Mi sono impegnata in silenzio, e alla

fine ho fatto circa 15 minuti di rilassamento con la copertina, sdraiata sul tappetino come si faceva a yoga e meditazione con Mario: bellissimo. Poi ho fatto il cuscinetto propriocettivo.

E' tardi, le 10.35, ma non tardissimo di qui a prenzo e approfitto per studiare grammatica. Vediamo quanto riesco a fare, prima di perdere la concentrazione. Devo ripassare lo scorso capitolo perchè non ricordo nulla...

2022-12-15 16:21:14

dormito fino alle 15:20...volentieri

secondo garmin sono parecchio sotto stress, forse...forse anche sì...mi sto reimpostando la vita.

E' da un mese e 15 giorni che uso la nicotina sostitutiva, consigliano di non superare i tre mesi. Adesso non ho voglia di parlare con nessuno, ne ho fin sopra i capelli con la riabilitazione e il riassestamento dei ritmi di vita, non ce la faccio per il momento a cambiare il parametro nicotina. Le sedute riabilitative andranno fino a fine anno. Il 28 finisco il periodo inail, devo vedere come va e far loro sapere con qualche giorno di anticipo.

Considererò il parametro nicotina con l'anno nuovo, oppure se me la sento, anche prima, sentendo Lugoboni e Manuele.

Intanto l'intestino è ok, con un misurino di psillo pomeridiano, devo rifare a questo regime le analisi del litio nel sangue. Sennò le farò a gennaio e buonanotte.

Ah, ho scoperto un altro esercizio per la caviglia che sembra benefico, poco fa, roba da ballerine alla sbarra. Lo faccio subito e poi continuo le riflessioni. Risultato: l'esercizio alla sbarra mio che credevo valido non vale nulla, quello di Renzo il fisioterapista sì. Lo devo fare nella serie degli esercizi della mattina, agganciata al manubrio della cyclette. Fa male assai, quindi serve. L'ho fatto in acqua la volta scorsa, sul piedistallo rosso. A secco devo piegare la gamba ma va bene lo stesso. Poi quando dovrò salire proverò le scale in retromarcia, vedo se riesco a fare almeno un gradino, o se è ancora troppo presto.

Sto dando più che posso. Posso anche migliorare, ma per ora va bene, i miglioramenti verranno con la costanza e la riflessione sulle opere...

Adesso Pin!

DECEMBER 16, FRIDAY

2022-12-16 09:32:22

qualche riga di annotazione

Ho ignorato la sveglia delle 5.45 e ho aperto gli occhi alle 7.22...me lo sono concessa perchè ero assonnata. Mi sono alzata alle 8 circa. Caffè e nicotina, senza nicotina è una tragedia alzarsi. Ovviamente prima di tutto le medicine. Ho ripreso un po' le forze ed ho controllato il garmin: mi conteggia come sonno anche il tempo che ieri sera ho utilizzato per riflettere, pensare e fare il punto della situazione, un'oretta e mezza circa, volevo chiudere gli occhi dopo le 21.30, così ho fatto, come da programma di ieri. E' stata una cosa positiva, ho utilizzato il tempo per rilassare gli occhi-ne avevano tanto di bisogno e capire qualcosa che mi riguarda...leggere gli affari degli altri non mi interessava per nulla, in questo periodo è fondamentale che analizzi me stessa e le mie azioni. Ho capito per esempio, che la grammatica dovrò farla due volte: la prima fase è più lunga implica comprensione e assimilazione, ma poi ce ne vuole una seconda più veloce, per la

memorizzazione. Me ne sono resa conto facendo un po' di ripasso mentale, fissando la porta della camera, sufficientemente lontana perchè gli occhi si rilassino. Poi i miei programmi di esercizi...ieri sera sono riuscita a fare un po' di scale in retromarcia, su e giù, ma partendo con il piede sano, seppur doloroso ci riesco, con quello malato c'è un lieve progresso, dolorosissimo e con il piede obliquo. I gradini della piscina sono più bassi, e non ho fatto caso le due volte precendenti al piede col quale iniziavo. Oggi dopopranzo ho la riabilitazione in piscina e mi studio la cosa. Avrò pensato sicuramente alle mie paure...quella della nicotina, quella di non guarire, e quella che Jean Pierre resti una pura presenza informatica...Gli ho mandato un e-mail di buonanotte dall'iphone e credo una canzone...la voce del silenzio di Mina...lui nei miei silenzi c'è sempre, poi ho spento la luce e chiuso gli occhi.

Stamattina ho analizzato la mia situazione "body battery"...nonostante riposi molto-sennò muoio-non ricarico perchè lo stress è molto alto...evidentemente tutte le energie che ho le uso...ed ho notato che "analizzare dati", secondo garmin stressa non poco. Se mi mettessi a leggere un romanzo invertirei la cosa, ma come ho già detto in questo periodo così importante non ho nè tempo nè voglia, saggiamente di perdermi in queste cose. Distrarsi da se stessi abbassa lo stress così come lo conteggia l'orologio...fan culo l'orologio, io devo andare avanti per la mia strada, che è in salita ancora...

Ovviamente dall'iphone, a letto, ho mandato il buongiorno al mio Jean Pierre, stamattina.

Rispetto al risveglio mi sono un po' rinforzata, adesso comincio l'ora e più di ginnastica. Forse appena svegliata sono ancora tutta sconvolta e non ne ho voglia...

DECEMBER 17, SATURDAY

2022-12-17 10:57:33

lettera a Jean Pierre

Caro Jean Pierre,

Adesso mi sto riposando un attimo. Grazie ai due video sulla riabilitazione della caviglia, che guarderò facendo ginnastica al pc finché non li imparo, ho imparato dal quel fisioterapista a concentrarmi sulla gamba malata, lasciando perdere quella sana, e che adesso che la mobilità è stata recuperata abbastanza bene devo concentrarmi sulla forza. Certo faccio anche gli esercizi di mobilità. Oggi mi dovrebbero arrivare elastici e non so cosa da Amazon, poi al massimo mercoledì avrò tutto, anche delle parallele su cui mi allenerò per arrivare a stare in punta dei piedi…quello è il punto dolente, ho capito…cammino in punta di piedi solo in piscina…Stamattina per gli esercizi di forza e punta ho usato i corrimani delle scale… Credimi, sono a pezzi…Ho messo il cronometro e ho fatto 50 minuti totali. Solo arto malato, a parte gli esercizio ai glutei per l'equilibrio e quelli ai quadricipiti per la forza…così insegna il fisioterapista di ieri. I miei fisioterapisti dell'ospedale mi hanno detto che ci vogliono costanza, pazienza e tempo, perchè io di malleoli ne ho rotti tre, non uno, ed ho pure una barra in titanio… Ho fatto gli esercizi senza disturbi di sottofondo, in silenzio, ed ascoltando il mio corpo e ragionando, e cercando di farli al meglio. Io non conosco il corpo umano come i fisioterapisti i fisiatri e gli ortopedici, spero e faccio quello che mi insegnano. Certo, sì, si svilupperà la forza, anche se adesso a me sembra un miraggio…cerco di fidarmi di loro…almeno adesso so cosa devo fare a casa…i fisioterapisti all'ospedale ti fanno fare delle cose, ma non ti istruiscono all'esercizio

quotidiano, per cui io perdevo tempo ed energie per la silhouette, non tanto per guarire…Adesso ci siamo, sono sulla strada giusta. Adesso mi manca di imparare a farmi il massaggio con la crema, cerco in rete consigli. Non sarà facilissimo farselo da soli, Federica, la mia fisioterapista della palestra dell'ospedale mi dava gran sollievo, e la caviglia ed il piede pian piano si sono sgonfiati…la caviglia non ancora abbastanza. Federica mi ha spiegato che non è una questione vascolare, ma linfatica, ed il sistema linfatico non ha valvole, come quello vascolare che garantiscono il ritorno, bisogna sfruttare massaggio e movimento. Adesso guardo se trovo qualche consiglio sul massaggio, e mi metto al lavoro…il gonfiore limita anche il movimento… Dovrei fare la doccia, buttare tutto a lavare e cambiare le lenzuola, ma adesso il massaggio ha la priorità.

Un abbraccio super super forte cuore mio

Barbara

PS: ieri mi sono fatta spiegare questa cosa, che condivido con te: il corpo umano è veramente un sistema intelligente, anche se noi non ce ne accorgiamo e diamo tutto per scontato. Il movimento modula la formazione del callo osseo ("cicatrice" ossea): laddove serve l'osso cresce, dove non serve viene "mangiato" e demolito. E questo rimodellamento che serva o no il corpo lo decide in base al movimento. L'ho trovato stupendo, veramente. Una volta ingessavano le persone per tempi molto lunghi, anche mesi, e la medicina ha scoperto che era sbagliato...

Ti amo

2022-12-17 16:13:50

lettera a Jean Pierre

Caro Jean Pierre,

Come stai? Hai riposato? Qui da me poco prima di pranzo sono arrivate le parallele!! In netto anticipo sulle previsioni. Io se non so a chi "dare la colpa" delle cose belle la dò a te… Poi è arrivato anche il cuscinetto ed un attrezzo per le rotazioni, che sembra mi abbia "smosso qualcosa" alla caviglia. Ho capito che devo imparare bene a camminare. Ho riposato ma mi sento stanca. Riguardo una mezz'oretta quei due video del fisioterapista e mi riposo. Prima di pranzo ho fatto anche il massaggio sul tappetino, lo farò almeno una volta al giorno, per il drenaggio…i punti di pressione erano "elettrici". Ovviamente ti tengo aggiornato. In qualche momento dovrebbe venire anche mio fratello a montarmi le parallele. Nei programmi che ho c'è anche di camminare concentrata e correttamente qui intorno a delle abitazioni che si chiamano "le torri"-sono a molti piani, dove c'è intorno una pista, che da sana mi pare mi richiedesse 15 minuti. Ho pensato che porterò con me le stampelle, nel caso avessi troppo male…comunque lì ci sono vari punti in cui ci si può sedere per una sosta, ed anche un parco giochi con panchine…mi sembra perfetto. Adesso però sono stanca, il cielo è già scuro ed il tempo un po' piovoso…ultima scusa…c'è tutto il porticato interno… Comunque con le parallele rieduco bene la camminata, senza calzature, solo con il calzino antiscivolo, farò ambedue le cose. Già è tanto che guardo i video, poi faccio per bene l'esercizio di rotazione, almeno per 60 sec, visto che l'avrò testato in 3 sec… Ti abbraccio cuore mio Barbara

DECEMBER 21, WEDNESDAY

2022-12-21 07:41:40

giornata...

Mi sono svegliata alle 7 circa, positivo. Alle 9.45 fino a pranzo ho il meeting di istituto. Alle 14.30 la riabilitazione in piscina...giornata dura anche oggi. Amazon mi consegna la palla e due pesetti. Stamattina, appena farà un po' di luce, al posto della ginnastica, che farò già oggi in piscina, andrò a camminare alle torri, col GPS. Proverò almeno 3 giri, se ce la faccio. Cioè 1.5km, 27 minuti. Magari alterno la camminata laterale, quella all'indietro in qualche tratto. Se ce la faccio, sarebbe un bel risultato. Sarebbe quasi dalla stazione all'università a livello di tempo...di kilometraggio non credo, perchè così sono più lenta ed attenta al passo ed al controllo della flessione del piede. Devo anche rispondere a Kanna, e prenderle il regalo di Natale, trovare il tempo di andare all'ufficio postale, perchè mio fratello impazzirebbe con tutte quelle carte da compilare per il Giappone... Prima però dà il buongiorno al mio Jean Pierre, e gli mando anche questo diario col programma della giornata

2022-12-21 09:50:10

1km e KO

il doppio di giorni fa...o ieri?

DECEMBER 23, FRIDAY

2022-12-23 16:18:54

a Jean Pierre

All'ospedale mi hanno dato RX ed ortopedico uno di seguito all'altro, il 4 gennaio, alle 10.30, cioè tutti gli appuntamenti si incastrano alla perfezione. Sapremo veramente come stanno le cose, ma al 90% mi tocca un secondo intervento chirurgico, ma meno importante del precedente, per la rimozione della barra di titanio e forse anche di un bullone.

Mamma si è appena lamentata, ma fa lei il risotto con i funghi…io preparo la tavola.

Mi sembra di essere molto sotto stress…sì, adesso ho sistemato la burocrazia e tutto dovrà scorrere per il suo corso. Oggi alle 14 vado all'ultima fks in piscina. Mi sembra di avere una grande stanchezza mentale, a valutare miglioramenti, variazioni, il da farsi, il quando…

Mamma ha già cambiato ricetta e mi ha chiesto l'approvazione urlando da sopra le scale…risotto con il gorgonzola…evidentemente non ha voglia di scongelare i funghi…

Io vado su, preparo la tavola e poi chiudo gli occhi seduta in poltrona, in cucina, così lei non si sente sola

Amore mio, ti abbraccio, Ti auguro un buon pranzo ed un buon riposo, un buon primo pomeriggio e ti scrivo quando torno da fks Ti bacio Barbara

2022-12-23 17:30:11

ultima fks in piscina

ho parlato con Federica, e secondo la sua esperienza i "mezzi di sintesi", ovvero barre e bulloni, gli ortopedici li tolgono dopo un anno o quasi. Secondo Renzo può essere anche meno, ma dipende sempre dall'ortopedico e dagli RX, deve essersi ben formato il callo osseo. A me è venuto male, perchè camminare mi fa male, praticamente solo nella zona della barra di titanio. Devo cercare di essere fiduciosa, ed aspettare il 4 gennaio.

Renzo dice che devo proseguire con l'esercizio fisico quotidiano, diversificandolo: una volta vado a camminare, una volta uso la "mia palestra" e faccio solo specifico, una volta faccio

l'esercizio generico, ma non mollare mai. I tempi di recupero fisiologici ci sono, ed il recupero non è immediato.

Ho tutto quello che mi serve per la palestra, ho la crema corpo, quella per le cicatrici, il calzascarpe "da borsetta" e anche le nuove scarpe da trekking invernali. Peccato che ho ancora male...

Devo stare tranquilla, fare bene tutto, senza aspettarmi niente. Solo dolore. E frustrazione ovviamente. 12 lunghissimi giorni tra me e l'ortopedico con RX.

Scrivo un messaggio a Silvio per ringraziarlo del suo suggerimento fisiatrico di usare le scarpe da trekking, il dolore si è localizzato, prima era "diffuso".

Federica mi dice di avere pazienza perchè la mia frattura alla caviglia era "da bingo", più di così non potevo rompere nè romperlo di più (fratture tutte scomposte), ed oltre alla frattura c'è stata anche la lussazione, cioè ossa fuori posto e stiramento.

Io confido nell'ortopedico, perchè mi aveva detto che la barra, se dava fastidio la toglievano, non che l'avrebbero tolta tra un anno...devo essere ottimista, perchè l'unico che può dare valutazioni in merito è l'ortopedico. In ambulatorio di ortopedia l'infermiera mi aveva detto che mi ci sarebbero voluti 2 mesi prima di stare bene, ed anche di sgonfiarmi. Due mesi sono passati e sono ancora disabile.

OHhhhhh

Stasera, prima di cena, voglio fare una bella doccia calda, lavarmi i capelli ovviamente, mettermi le creme, e salirò a cenare con la camicia da notte, con un bel golf sopra. Ho il morale a terra, ma devo reagire. Ho tirato fuori la camicia da notte rossa, con la renna, la userò la vigilia di natale, stasera uso quella grigia e lunga, che è molto più calda.

Sono state qui mamma, Teresa e la zia Stefania, ed hanno fatto una buona dose di confusione e chiacchiere.

Adesso inoltro anche questo mio resoconto a Jean Pierre

DECEMBER 24, SATURDAY

2022-12-24 06:36:18

sono rassegnata, sono innocente...

sono già bella lavata, cambiata ed in tuta: yoga stamattina. Non ho preso l'ansiolitico a mezzanotte, così alle 5 mi sono svegliata, come è giusto che sia. Ho deciso di fare del mio meglio comunque, purtroppo senza aspettarmi miglioramenti, se non a livello muscolare. Molto probabilmente la caviglia più di così, con la barra di titanio non potrà migliorare nella camminata, ma la terrò allenata lo stesso così potenzio i muscoli o quel che è. Se non mi toglieranno la barra a breve l'unica cosa che posso fare è andare a lavorare in sede in auto, quando rinnoveranno i contratti di telelavoro mi farò diminuire i giorni di presenza obbligatoria, tanto posso prendere presenze facoltative all'infinito, come mi ha spiegato Gianfilippo, dell'ufficio contratti di Roma, col quale ho stretto amicizia in questi anni. Potrò sicuramente camminare poco, troppo male, fino a che non vedrò l'ortopedico il 4 gennaio non farò più di 10 minuti, ho addirittura paura di fare danni. Il dolore ha sempre un significato, e non sempre sopportarlo porta ad un miglioramento delle cose, talvolta è l'allarme che ti dice che ti devi fermare. Alternerò yoga a ginnastica specifica per la caviglia

e a 10 minuti di camminata. A giorni alterni. Così rassegnata come sono non ho più bisogno dell'ansiolitico, mi sono messa il cuore in pace, così dovrei ricominciare a svegliarmi presto la mattina, come piace a me. Magari dopo l'ortopedico inizio a provare a guidare. Gli auguri di Natale al mio capo li farò in giornata. Voglio studiare un po' dopo che avrò fatto ginnastica, quello che ho nelle finestre aperte del PC..memoria...fumo...e dei brani in francese. Ovviamente scriverò a Jean Pierre, e gli mando anche questo scritto, prima di iniziare con la cyclette... Mi sono rassegnata all'antistaminico spray nasale, penso il naso mi si fosse aperto per puro caso o quasi giorni fa...è una battaglia persa, passerà, se passerà...

DECEMBER 29, THURSDAY

2022-12-29 16:57:39

ore 15.45

Ieri sera e stanotte ho preso l'ansiolitico, ed è stata una buona idea, ero molto in tensione per tutto ciò che Renzo, il fisioterapista mi aveva detto. Nonostante l'aver concluso, dal referto del radiologo, che non avevo fratturato anche il perone, che i fisioterapisti non sanno leggere le radiografie, e gli ortopedici sì, che forse la mia barra di titanio solo gli ortopedici sapevano perchè l'avevano messa e probabilmente sapevano che avrebbe dato fastidio e non l'avrebbero tolta in tempi biblici ero profondamente scossa. Il 4 gennaio arriverà, e nel frattempo io devo vivere, ben vada l'ansiolitico, soffro troppo, mi fa meglio dormire e svegliarmi un po' stordita ma riposata e quindi almeno star bene di giorno che senza ansiolitico. Ero triste stamattina, certo. Ho mandato uno stringato buongiorno al mio JP, e gli ho comunicato che avrei fatto ginnastica generale, che tira su anche l'umore. ABC lounge radio Paris, jazz, ed ho fatto tutti gli esercizi da fare, credo di aver preso in considerazione bene i vari muscoli, 1h.30min se non sbaglio per farli tutti, dopo 10 min di cyclette di riscaldamento. La cosa mi ha fatto contenta, la ripeterò anche domattina, ma decido la mattina...non avevo nemmeno fame. Endorfine...certo mi sono alzata tardi, e la ginnastica l'ho iniziata alle 9.45. Mi sento sempre un po' in colpa quando mi sveglio tardi...vabbè, queste non sono giornate lavorative, ma di infortunio, e non ho nemmeno niente da fare di lavoro...le uniche cose che devo fare sono in laboratorio a PD, passare a Trieste le analisi che devono fare loro-il cui esito dovrebbe essere scontato, visto che si tratta della ripetizione di un campione che preparo ex-novo, con dimensioni delle particelle ugiali agli altri, 20 nm, ed impurezze di sodio da acqua bidistillata...la funzione lavoro dovrebbe scendere sotto soglia SERS...ma non mi fido molto dell'acqua bidistillata...la preparano ad elettrochimica e temo che la concentrazione di sodio non sia più quella di 3 anni fa o più. Parlerò con Cinzia se preparare NaCl in acqua certipur, forse sarebbe meno avventuroso...solo che Cl lavora in senso contrario a Na. Per non saper nè leggere nè scrivere devo fare due campioni: uno con l'acqua bidistillata ed uno da NaCl...il problema è Cl, ed è il "meno pericoloso" degli alogeni. Ecco: sto lavorando! Forse dovrò andare a parlare con l'addetto all'acqua bidistillata ad elettrochimica, dobbiamo essere sicuri che ci sia sodio...o chiedere se riescono a farci dell'acqua col sodio...Devo assolutamente discutere prima con Cinzia e poi con Moreno, devo sapere come comportarmi in laboratorio e non lavorare a vuoto...sempre per quando camminerò. E confido che il 4 gennaio decidano di togliermi questa barra di titanio e farmi camminare normalmente...programmeranno un intervento a breve, mi devono solo togliere la cosa, mettere i punti e faciarmi/medicarmi. Forse togliere i punti dopo 15 giorni. Non c'è niente da riabilitare. Penso che una volta tolti i punti, avrò delle medicazioni, per una settimana,

dei cerotti da mettere, poi posso lavarmi la gamba, se è come la volta scorsa. Diciamo che forse all'incirca il 25 gennaio potrebbero togliermi i punti....ed io forse riprendere la vita normale....che bello sarebbe! Non penso che mi facciano andare a lavorare con i punti, dovrò starmene buona 15 giorni...chissà se potrò fare ginnastica...sicuramente non tutti gli esercizi, ma molti sì. Se dovesse andare così come spero, al solo pensiero mi sento già sollevata. Comunque, da calendario, il 4 si avvicina.... Secondo Renzo che mi ha ben ispezionata l'atro giorno già adesso non dovrei avere problemi a guidare la macchina, ma se non è necessario lascio perdere finchè non sarò completamente ristabilita. Dopo il 4 penserò anche a sentire il Dr. Luguboni per la nicotina. Dipende da come va il 4... Anzi no. Alla nicotina ci penso il giorno dopo l'operazione, quando sono a casa e posso concentrarmi su quello.

A volte per il fatto di dormire molto più di quanto non abbia fatto per la maggior parte delle notti, da molti anni, svglia tipica spontanea h4 o se fortunata h5, mi sento quasi in colpa...però ricordo anche che al mare, mi svegliavo alle 4, scrivevo, e alle 6 dovevo tornare a dormire...invece di andare a fare la passeggiata...allora non era poi tanto giusto nemmeno così. Penso che se dovessi andare al lavoro con la sveglia delle 5.45 dovrei riuscire a farlo...avrei il pensiero che devo farlo, dovrei farcela. Adesso con il letto ed il cuscino ho un rapporto tutto particolare, di coccole...chissà di chi è la colpa....vabbè che in questo periodo non ho obblighi di orari...ma forse non mi è mai successo in vita mia...è una cosa che non ricordo...a parte che non me lo potevo permettere, ma non mi succedeva nemmeno in vacanza...tenevo la sveglia alle 5.45 e mi alzavo come un soldatino. Diego lo lasciavo fino alle 6, e poi vai, 2 ore o più di camminata...chissà, deve essere veramente contento che io lo abbia lasciato...Certo, non si faceva "l'amore" la mattina. Di tanto in tanto ero "in dovere", ed in dolore...sapevo che doveva succedere, e ne ero in fondo terrorizzata. Usavo il senso dell'umorismo per sopravvivere, era anche quella un'esercitazione militare...

Via via! cambiamo discorso...anzi tornando sul fatto che riposo di più devo dire che aver ripreso a fare ginnastica è una cosa che mi piace, forse dormendo troppo poco o essendo sotto farmaci pesanti-dormendo ed essendo rincoglionita, ero pure priva di forze o di coordinazione mente-corpo, e pur desiderandolo non ci riuscivo. L'anno scorso ho avuto il ricovero più pesante della mia vita, e uscitane, avevo il desiderio di fare un po' di ginnastica: chiesi a Diego di portarmi al Dechatlon a prendere un tappetino, ed una "tuta", fu gentile e volle pagare lui. Feci un po' di youga una volta o due...poco, veramente poco...ero talmente rincoglionita che non ce la facevo. Facevo sì, con molto impegno e fatica le lezioni di francese...anche bene...ma mi rendo conto che le cose adesso vanno enormemente meglio a livello di concentrazione e anche "diletto". Dormirò di più, bene, mi alzerò tardi, per le coccole al cuscino...ma faccio ginnastica con impegno e senza problemi, e quando studio francese lo studio bene, e mi sono messa anche a guardare le pronunce, perchè allo scritto vado abbastanza bene, le pronunce devo impararle...certo arriverò un giorno anche alle coniugazioni dei verbi....e a tutto quello che l'anno scorso ho dimenticato col latuda74...sono farmaci che servono a far dimenticare...si chiamano antipsicotici, adesso prendo il 18.5, e mi sento una persona normale, il litio non dà problemi, l'ormone tiroideo neanche.

Vabbè, dai...arriverà il tempo in cui non potrò permettermi di coccolarmi al cuscino Arriverà il tempo in cui mi sarò coccolata a Jean Pierre tutta la notte, e di far tardi col cuscino non mi importerà più.

2022-12-29 17:30:53

conferenza stampa di fine anno della Premier Giorgia Meloni

E' stata lunghissima. Tipo aver visto centinaia di telegiornali. E' in gamba, senza dubbio, chiara, decisa, volenterosa. Spiega bene le cose, segno che lei le ha capite. Degna di stima. Mi sembra che non si perda in mille rivoli per cercare di accontentare tutti, lei ha il suo programma, di destra, ma si dice aperta al dialogo. Lasciamola lavorare, che se il popolo l'ha votata risponde a dei bisogni di una buona massa di popolazione. Io non ho mai visto una conferenza sampa di fine anno di Mario Draghi per esempio...penso che averne vista una sarebbe una buona cosa, e mi darebbe un termine di paragone. I telegiornali li guardo, a pranzo e a cena, per dovere, ma a volte mi inquietano. Tanta cronaca nera. Purtroppo è tutto vero. Forse dovrei impegnarmi un po' e leggere le newsletter che mi arrivano...Forse tante logiche di quel che accade mi deludono e non le capisco...Ho visto il popolo in Iran? Afganistan? Ribellarsi, e lì mi sono detta che se il popolo ce la fa potrebbero arrivare alla democrazia, quella che non esporta con la forza, ma è il percorso di un popolo. E cerco di non restarci male...spero ce la facciano

DECEMBER 30, FRIDAY

2022-12-30 08:55:05

con tutto l'ansiolitico che prendo...

sono un po' rincitrullita ed indecisa, ho paura di dormire senza

2022-12-30 09:16:30

vorrei tanto un vecchio CD...

quello con le roselline...continua a venirmi in mente "strangers in the night", da alcuni giorni, ogni tanto, cantata come era cantata lì. In quanlche momento oggi provo ad andare a cercare a casa mia, se non è stato demolito assieme alla mia macchina. Devo prendere HD di time machine e fare un backup, e anche il lettore CD/DVD...magari l'ultimo dell'anno guardo Leon di Besson...in francese sottotitolato in francese...spara Leon, sparano tutti l'ultimo dell'anno.

JANUARY 3, TUESDAY

2023-01-03 16:42:26

nicotina... ULTIMO MESE a regimi normali, poi si scala e si smette

ho appena sentito il prof. Lugoboni, e mi consiglia di proseguire un altro mese prima di scalare. Certo, dovrò farlo, specialmente devo stare attenta all'inalatore spray perchè tendo un po' ad abusarne. Comunque cercherò di stare attenta anche con le dosi. Questo perchè l'ho finito stamattina, e dovevo dire a Pio di andare in farmacia. Con lo spray tendo ad eccedere con le dosi e mi viene il mal di testa...magari cerco di usare gomme...il professore dice di usare quello con cui ci si trova meglio. Io non lo so. Lo spray fa effetto subito, le gomme no.

JANUARY 4, WEDNESDAY

2023-01-04 17:07:10

Caro Jean Pierre,

A fare RX stamattina sono stati velocissimi, per l’ortopedico ho atteso 2 ore. Mi ha detto che per guarire bene una frattura come la mia ci vogliono 6 mesi almeno. Mi ha prescritto una fascia elastica per la caviglia, che già indosso. Mi ha detto di non fare più fisioterapie e di

cominciare se possibile una vita normale, certo camminare mi fa male, ma mi ha detto che è normale. Poco a poco si spera…ma di solito sì, ma me lo confermerà il primario fisiatra. Oggi pomeriggio ho avuto l'ultima seduta con Federica, la mia fisioterapista, che mi ha fatto vedere bene le radiografie e spiegato che c'è ancora un po' di lussazione (spostamento delle ossa dalla loro posizione)…ho scoperto che la barra di titanio-che non mi tolgono, non è lei che dà problemi, è stata messa perchè avevo fratturato anche il perone. L'ortopedico era deprimente in quanto mi ha detto che non tornerà più come prima…a me basta camminare (certo vorrei camminare quanto mi piace), ma il 9 il primario fisiatra sono sicura che mi riassicurerà in merito. Quindi devo considerarmi in fase di guarigione per almeno altri tre mesi…. Il 12 avrò la visita medico legale, e penso sia saggio ricominciare a lavorare…certo l'unica cosa che posso fare è andare a lavorare in macchina e non in treno, avrei troppo da camminare e non ce la posso fare. Si pensava a questo anche con Federica, per non andare in depressione…Avrò il controllo ortopedico tra un mese. Ti allego questa radiografia di oggi presa da dietro Un bacio Barbara

2023-01-04 17:23:59

sono un po' stanca, un po' triste ed un po' più serena di ieri

Almeno ho capito bene le cose come stanno riguardo alla mia caviglia. Mi hanno detto che sta guarendo bene. Il 9 quando andrò dal primario fisiatra sarò ben preparata, e, lui che si

occupa del movimento mi potrà dire qualcosa a proposito di questo, più dell'ortopedico. La volta scorsa era molto soddisfatto del lavoro che avevamo fatto con Federica. Adesso l'ortopedico ha detto di lasciare in pace la caviglia, smettere con le fisioterapie e fare vita normale. Mi terrò la mia ginnastica generale, e lascerò da parte quella specifica per la caviglia per un periodo almeno.

Cercherò di scalare con la nicotina, devo smettere anche quella.

2023-01-04 17:50:30

giro delle torri

sempre 9 minuti, sempre doloroso, anche con la fascia elastica. Proverò a sopportare il dolore come parte del processo di guarigione-questo se è vero me lo confermerà il 9 il Dr. Scapin. Proverò a cercare di capire "se è quel male che fa bene", come i massaggi di Federica.

JANUARY 7, SATURDAY

2023-01-07 06:26:48

si comincia abbastanza bene

Ciao Jean Pierre,

Ho dormito abbastanza bene, senza ansiolitico, e sono molto contenta di aver dormito 8 ore e non 12 come i giorni scorsi. Spero tanto che Gesù mi aiuti a proseguire il cammino. Adesso fuori è ancora buio, non vado a fare il giro delle torri, non si sa mai chi si può trovare in giro, purtroppo. Guardo in rete la messa dei funerali di papa Benedetto VI, ci sarà sicuramente. Cerco di stare su 1mg nicotina/ora oggi.

Buon risveglio, Barbara

2023-01-07 11:30:54

buone nuove

Caro Jean Pierre,

Sono riuscita ad arrivare a piedi alla farmacia-mi serviva lo spray nasale…certe volte non ho niente, altre sì, ma non ho voglia di preoccuparmi delle allergie, è una cosa risolvibile così bene… Comunque, 2.16 km 49.58 min (incluso il caffè al bar delle torri e lo spray in farmacia…). Sono contententa…beh non contentissima ma abbastanza serena. Il piede faceva male…ma forse un po' meno di ieri…o a me piace pensarla così…forse ho stretto meglio i denti, con positività…con il sorriso. Sono in tabellina di marcia con la nicotina-meno di così la dose non si può, oggi tengo 1 erogazione/ora, domani vedo se riesco a diminuire…so che non è facile, almeno con il fumo è da impazzire…può essere che con questo metodo le cose vadano meglio.

So che devo fare i compiti per casa di francese…oggi pomeriggio, dopo il pisolino…poi ci sei anche tu…se vuoi esserci…ma ogni tanto mi accorgo che ci sei…presenza silenziosa…

Volevo dirti che oggi il Garmin mi fa vedere un abbassamento dello stress da favola e anche che l'organismo sta recuperando un po' di energia. Dormire troppo fa male, avere brutti pensieri pure…e anche troppa nicotina in circolo, perchè agisce sulla variabilità della frequenza cardiaca…quando leggo qualche tuo pin magari per pochi secondi ma mi viene una bella righetta blu, in un mare di picchi gialli…

Almeno ho cancellato le sigarette…le cancellerò ogni giorno.

Devo salire da mamma a cucinare oggi, perchè lei stamattinattina si è messa con l'aspirapolvere e non ha più voglia di fare niente. Fratello vuole spaghetti alla carbonara…lui è ancora in centro con Beatrice. Io non ci arrivo ancora in centro…

Buon pranzo ed un abbraccio forte forte. Barbara

2023-01-07 16:14:30

sono a 10 mg di nicotina...

spray. Mi sento infelice. Finisco il caffè e mastico una gomma da 2mg, quella ho...quando si è in astinenza non si sta bene, lo diceva sempre il dr. Forza a me 20 anni fa...sono stata la sua prima paziente. Usavamo cerotti, gomme inalatori...ma io accendevo sempre la sigaretta. Almeno adesso un progresso l'ho fatto. Io mi preoccupavo di scalare la nicotina, e lui mi diceva che era della sigaretta innanzitutto che dovevo liberarmi. Mi verrebbe voglia di scrivergli. Lo faccio? Non so...

JANUARY 8, SUNDAY

2023-01-08 09:57:45

devo prendere provvedimenti

Garmin dice che ho fatto notte piuttosto ansiosa, mi pareva di essere serena...ma io difficilmente ricordo i sogni, ero serena...ma forse un po' preoccupata per questa nicotina da eliminare gradualmente-sinceramente lo sto facendo, ma un consiglio dal Dr. Forza, un colloquio non mi farebbe male, fa parte del primo e forse unico ambulatorio antifumo dell'Ospedale di Padova...ricordo che scherzando 19 anni fa circa, diceva che gli avrebbe dato il mio nome...ero un caso raro...lui sarebbe stato contento che fossi riuscita a prendere la nicotina sostitutiva senza fumare, non ci eravamo mai riusciti. Devo scrivergli una bella mail per fargli tornare la memoria, e chiedergli un appuntamento, così possiamo parlare di persona. Lui ha esperienza di dipendenze e anche di nicotina sostitutiva, cosa che non hanno qui al Servizio dipendenze a Bassano, qui si usa solo il metodo del supereroe, con scarsi risultati. Manuele mi aveva chiesto se mi seguisse qualcuno, gli ho detto che ho parlato al telefono con Lugoboni, ma la seconda volta io non sono riuscita a fargli domande, se non "devo scalare?" e lui non mi ha risposto. Non ci capiamo evidentemente. Io forse per due mesi devo aver veramente abusato di nicotina sostitutiva, ma sono arrivata ad un buon risultato. Adesso non so come venirne fuori però. Cioè forse...ma non ne sono molto sicura...forse ho solo paura...forse ho solo bisogno di un confronto con un esperto. Lugoboni è a Verona-lontano-e non so nemmeno se riceva, ma mi sembra una persona disponibile ma indaffarata, ed io ho bisogno di tempo e di capire le cose. Questa della nicotina sostitutiva per me è una cosa nuova, ci avevamo provato col Dr. Forza, ma non sapevamo ci fosse di mezzo la depressione bipolare, ed io non ce la facevo ad ottenere i risultati degli altri suoi pazienti, con suo grande dispiacere, perchè per lui non fare fumare la gente era una missione, suo papà era morto di fumo, non di cancro ma di enfisema polmonare.

O telefono a Lugoboni possibilmente la mattina con la mia lista di domande, quando non è ancora stanco...lui mi ha detto di prendere la nicotina sostitutiva per un altro mese, ma non mi ha detto quanta, mi ha solo detto: "tre mesi è un bel periodo"...cosa intende? Che non serve scalare? Mi pare impossibile, nel foglietto illustrativo dice di dimezzare dalla nona settimana...l'ho fatto...e non è facile...Ma forse una parte di recettori, passando dal fumo di tabacco alla nicotina sostitutiva si chiude...ma se non diminuisci non se ne chiudono

altri...questo posso chiederlo a Lugoboni al telefono lunedì mattina, fargli questa semplice domanda e confessarli che per staccarmi dal tabacco ho preso nicotina a ruota libera...io ho paura della crisi di astinenza, davvero. Quella del supereroe non la voglio più rivivere, è un mese atroce per la mia sensibilità. Io devo venirne fuori, certo. Certo, queste sono le mie domande, adesso che ho messo in ordine le idee non sono moltissime, se chiamo Lugoboni lunedì mattina e lo preparo dicendogli che sono una sua paziente telefonica e che avrei assoluto bisogno di qualche minuto in più di quelli che mi ha dato in precedenza perchè ho paura ed ho bisogno di capire per procedere serenamente il percorso di disassuefazione da tabacco. A quel punto lui mi dirà se può oppure no, e quando. Devo dirgli che sono bipolare in terapia con litio e lurasidone, in buon compenso.

L'altro mio problema, che col bennio COVID e la menopausa si è manifestato è l'aumento di peso corporeo...metti pure poi il rallentamento del metabolismo da eliminazione del tabacco, e la frattura molto brutta della caviglia destra a metà settembre che mi ha costretto 35 giorni a letto e poi comunque ad una vita sottotono...sì, adesso va abbastanza bene, con JP in equilibrio, l'aver lasciato Diego, l'aver iniziato la psicoterapia, litiemia a 1 (forse un po' alta...certo ti tiene imbrigliato, forse) Latuda a 18.5 (vivo in maniera normale, cioè parlo anche con le persone spontaneamente, mi sento più naturale) ho iniziato a dormire in maniera direi normale....ho ricominciato a fare ginnastica, con piacere (l'anno scorso- post ricovero inverno 2021 e con latuda alto, comprai con Diego la tuta ed il tappetino, ma mi sentivo schiacciata mentalmente, e riuscii forse una o due volte a fare esercizi, e pochi). Certo, ho fatto un anno di corso di francese al computer...ho letto la Bibbia con l'aiuto di Don Gaetano...il corso di francese però lo facevo bene...ma forse non era un corso fatto abbastanza bene per la mia conformazione mentale.

Veniamo al dunque: io so cosa vuol dire perdere 10 kg con la testa, cioè in maniera duratura, nel 2011-2013 i farmaci sbagliati per me mi avevano fatto il bel regalo di un peso di 80kg...per fortuna alle mie continue ribellioni-la finale e grande ribellione, fu quando vidi la mia immagine riflessa sul vetro della piscina comunale dove andavo a fare aquagym per essere costretta a lavarmi perchè non ne avevo la forza-tra traversie varie in cui non mi dilungo ebbi un antidepressivo per un paio di mesi (almeno ero di buonumore) ed una stabilizzazione successiva al ricovero da antidepressivo-piuttosto buona, e così potei impegnarmi con continuità anche nell'impresa di ritrovare una forma fisica. Adesso non mi vedo in quelle condizioni, anche se il peso è giù di lì. Ho senz'altro molto più muscolo, meno voluminoso e più pesante, ma comunque devo impegnarmi con me stessa a rimettermi in forma. La ginnastica casalinga è perfetta (con i pin di JP mi sono fatta una cultura)(poi la massa muscolare aumenta il metabolismo basale, e rimodella la figura, anche se si dice che il dimagrimento localizzato non esiste), poi bisogna camminare e bruciare calorie, che poi camminare rilassa (dolore attuale a parte), abbassare il cortisolo con le emozioni positive (quando è alto si ingrassa). Io cosa avevo fatto all'epoca degli 80 kg? Camminavo, andavo in bici anzichè in macchina, e stavo attenta all'alimentazione, cioè mangiavo cose normali, condite da me e preparate da me, pesate.

1-colazione attuale: una moka da 3 di caffè senza zucchero, uno yougurt naturale (o un bicchiere di latte) + 1 cucchiaino di miele (castagno o eucalipto)/marmellata con poco zucchero

2-alle 10/11, solitamente ti consigliano un merendina es. caffè senza zucchero ed una piccola mela (così il metabilismo non si abbassa...io non ricordo se mangiavo il frutto...forse sì, nello schema "Dr. Da Ruos", nel mio quaderno avevo scritto 2 frutti al giorno)

3-pranzo: un primo condito pressocchè senza grassi (es. pomodoro), verdura cruda (io condivo 2 cucchiai olio in 3 persone)...(forse era un cucchiaio di olio per persona...una bella terrina di verdura) chiuso lì. Tra i carboidrati possibili (cereali: pasta riso, orzo, farro), io preferisco gli integrali, perchè il picco glicemico è più basso e si assimila il glucosio u po' meno.

4-ore 15-16 un frutto (la nutrizionista diceva niente zuccheri dopo le 16)

5-cena...io ceno alle 19, i giapponesi intransigenti preferiscono le 18...però bisogna venirsi incontro... da quello che ho cercato di fare mettevo verdura e proteine...non ricordo se riuscivo a rinunciare anche alle due briciole di pane. Carne: manzo, pollo, tacchino, maiale, possibilmente mantenedo al minimo i grassi. Tonno una scatoletta piccola filod'olio o al naturale. Un uovo. Il formaggio lo si assaggia se non si può farne a meno, perchè dicono sia grasso...ed il grasso ha molte calorie....formaggi magri tipo fiocchi di latte, ricotta...Al posto della carne si possono prendere lenticchie, fagioli...certo che ricordo che questi due legumi li mangiavo anche col tonno, non tanti, non conditi se non pochino pochino. Verdure serali....sempre la solita insalata...peperoni, zucchine.

Secondo me, se faccio così, non dimagrisco tanto, ma forse circa 1kg a settimana...dovrei andare a vedere la mia vecchia agenda, ma comunque in circa un anno ho buttato giù 10 kg in maniera stabile tuttosommato, cioè continuando a manterere sempre questo schema alimentare, che è sano, almeno per la mia persona. Mio fratello si muove molto ed ha un metabolismo che richiede un apporto calorico maggiore, altrimenti diventa sfinito nervoso ed antipatico.

Adesso vado a messa a S. Leopoldo a piedi.

JANUARY 9, MONDAY

2023-01-09 09:01:40

buongiorno luce delle mie mattine

Caro Jean Pierre,

Verso l'alba ho percepito con la mente che la pelle dei nostri visi si sfiorava…è stato dolcissimo, è stato bellissimo. Mi sono trattenuta a letto un po' di più, perchè, in fondo in questo periodo "non ho padroni" e potevo prendermi un po' di piacevolezza. Poi sentivo i pensieri sfumare…astinenza da nicotina, è una sensazione che mi terrorizza e mi paralizza. Ho dovuto prendere 2mg spray e aspettare un'ora. Sono ancora in pigiama, nella mia postazione diurna, ho preparato la colazione ma non mi riusciva di farla, per cui altri 2 spray…sto meglio. Poi faccio colazione. Contatterò per consulto uno dei medici, o tutti e due per un indirizzo sul da farsi. Penso che disintossicare una bipolare sia una questione un po' più delicata che farlo con una persona normale, ed io ho dubbi sul da farsi…sul quanto devo stringere i denti…Stessa cosa anche per il camminare. Ho fatto 11+11 min anche ieri, dolore sopportabile con la cavigliera elastica ortopedica che mi ha prescritto il giorno 4 l'ortopedico. Voglio imboccare la strada giusta, ed usare la strategia giusta, poi impegnarmi con passo sicuro.

Sai che ieri avevo fatto la "costruzione della mia dieta del buon senso", ieri mattina stavo malissimo, e mi sembrava di scoppiare. Ci sono state le feste, mi sono dovuta adeguare ai bei menù in famiglia, ma non avevo esagerato. Ieri mi sono pesata ed ho preso paura, mi vergogno a dirtelo, ma voglio essere sincera al 100%: 80.2kg. Questa è la goccia che ha fatto traboccare il vaso. Ieri ho detto a mia mamma che mangio quello che decido, che lei pensi per sé e per mio fratello, hanno un metabolismo diverso dal mio.

Stamattina ho già perso 1kg, sono stata contenta e ieri non ho avuto fame, qui so che sono sulla strada giusta. Magari non perdo 1kg al giorno, ma i primi giorni forse sì. Almeno di questo posso essere contenta.

Io non amo il sapore dolce, ieri ho ispezionato cioccolate fondenti 85% cacao, perchè al corso antifumo ci avevano detto che un pochino aiutava l'umore, la serotonina, antidepressiva, (20g, un quadretto al giorno per me, nel momento di maggior afflizione)…io lo compravo ma non lo mangiavo mai. Per colpo di fortuna ne ho trovata un tipo, prodotta da un supermercato che riesco a mangiare, funziona, ed ispezionando l'etichetta ha metà dello zucchero medio, le kcal sono circa quelle, non è cremosa e mangiati 20 g non ne vuoi più. Ha dentro anche un po' di vaniglia. E' quella che fa per me, ma purtroppo qui a Bassano, che è un posto piccolo, non te la porta a casa il supermercato. In un qualche momento adesso che so che la mangio volentieri andrò a comperarne un po'. Poi se non ho capito male, fa bene anche alla dieta, sempre in modiche quantità.

Pensa che anni fa comperavo caramelle…mi facevano tenerezza, e mi faceva schifo mangiarle…sono rimaste anni in una ciotola, le mie, e in un passato recente ho buttato tutto nelle immondizie…quando io e mamma abbiamo guardato la data di scadenza ci sono venuti i brividi!

Ho comperato però giorni fa delle lecca lecca in farmacia, a forma di cuoricino, alla ciliegia: ne ho mangiata una, davvero buona. Le produce l'azienda farmaceutica di una mia vicina di casa al mare, qui, della provincia, per i bambini.

Domani mi arriva una bilancia digitale da Amazon, per alimenti. A casa mia ce l'ho, ma voglio che resti lì. L'ho presa un po' più grande, per avere una lettura più facilitata quando metti il piatto, rispetto a quella che ho il display è più leggibile. Non mi fido di quella analogica di mia mamma. Ieri sera ho selezionato ad occhio la quantità di ceci, e mi piacerebbe sapere la prossima volta, il loro peso, tanto per togliermi la curiosità. Ma comunque pesare ad occhio, con stomaco e coscienza è la cosa migliore.

Spero tu abbia passato una buona notte, ed avuto un bel risveglio. Quel pin di ieri di ammonizione, quel che amarmi era killing yourself mi fa preoccupare. Amami, ma pensami di meno, ama te stesso e pensa a te, a farti del bene, ad avere soddisfazioni…non donne però!!! Vieni da me!!

Un bacio, e, quando vuoi, sai dove sono e cosa faccio, così non ti stressi a chiederti queste cose e trovi il tuo tempo, ed un po' di tempo lo troviamo per noi… Vorrei essere tra le tue braccia…lo sai… Mi sta salendo "la nebbia"…maledetta nicotina…ti assicuro che trovo la soluzione…

Barbara

2023-01-09 09:55:39

telefonato al Prof. Lugoboni

mi seguirebbe all'ambulatorio antifumo meglio, ma Verona è assai lontana. Mi ha detto "hai un altro mese", di andare avanti così, di passare evntualmente al cerotto con dose minima per eliminare la gestualità legata alla gomma o all'inalatore ed essere comunque stabilizzata. Gli ho chiesto dei recettori...se si chiudono anche col nicorette...mi ha detto che quello sui recettori è un discorso lungo. (che io sappia, si chiudono se togli la nicotina, piano piano piano...purtroppo). Si passa dalla dipendenza da una nicotina rapida ad una lenta, che è un po' più gestibile

2023-01-09 11:08:03

mail al dr. Forza

la sua prima paziente del fumo, anno 2004

Caro Dr. Forza,

Sono Barbara Scremin, probabilmente la sua prima paziente del non ancora nato ambulatorio antifumo. Facevo la ricercatrice a contratto all'università Ca' Foscari, a chimica. Mi ero laureata in chimica a Padova.

Ero un caso umano e medico…poi mi intossicai anche a Venezia col dicloroetano, e venni a trovarla. Lei avendomi sempre seguito per smettere di fumare con dedizione e competenza mi disse in quell'occasione che con me sospettava ci fosse sotto qualcos'altro, visto che, nonostante cerotti nicorette, gomme ed inalatori abbinati io continuavo ad accendermi sigarette qua e là in cerca di "tono". Abbiamo provato lo Zyban, chissà se esiste ancora, bupropione a rilascio graduale…questo ai tempi dell'infausto laboratorio…comunque andavo ad accendermi sigarette qua e là anche col bupropione-che poi smisi perchè gli diedi colpe che non aveva. Credo adesso, non so le dosi siano lo stesse, il Wellbutrin a rilascio graduale, a costi accessibili.

Cielo, adesso va benino, faccio la ricercatrice a tempo indeterminato del CNR-IOM di Trieste e da qualche anno sono in telelavoro e collaborazione scientifica con il prof. Meneghetti del dipartimento di chimica, per cui alla mia tenera età di 51 anni, sono abbastanza tranquilla e mi sono sistemata.

Non ho avuto un percorso facile però. Nel 2011 mi venne diagnosticato il disturbo bipolare ed io, per molti anni presi farmaci prescrittimi dal Centro di Salute mentale, uno peggio dell'altro su di me. Finalmente nel 2016 si arrivò al litio, e cominciai a sentirmi meglio. Io nel 2011 dissi che temevo il litio perchè avevo letto che era pericoloso in gravidanza, ed io avrei voluto avere un bambino, o comunque nulla facevo per non averlo. Nel 2015 ebbi la prima cura decente, e conseguentemente, ebbi anche una vita decente, disturbi cutanei a parte. Presi Lamictal leggero come stabilizzatore dell'umore con "effetto dal basso all'alto"-cioè vagamente antidepressivo, più un po' di Haldol, 10 goccette (quando loro mi avrebbero imbottita). Cambiarono la terapia quando mi ricoverarono poco dopo la morte di mio papà (luglio 2016), che avevo seguito per 10 anni e passa, con Parkinson ed Altzeimer. Amavo moltissimo mio papà. Il suo, morto di enfisema polmonare, se ben ricordo, forse le ha dato la vocazione alla professione antifumo…Le mie erano quasi sempre crisi "verso l'alto", più disperazione che altro.

Comunque il 2015, un umore stabilizzato e vita ordinaria, mi diede il coraggio di iscrivermi al corso per smettere di fumare. Quello col metodo del supereroe: butti via le sigarette…magari nel gir di qualche giorno e poi te la vedi di essere bravo, e il corso diventava psico educazione. Un mese in tutto. Quello che ci vuole. Quel "fastidio alla testa" la mattina è stato bruttissimo per me, la parte più difficile, la parte più lunga. Bere acqua e km su km di camminate…e poi? Un mese giusto, ed al primo dispiacere mi faccio offrire una sigaretta…Siccome il corso l'ho fatto 3 volte di fila, sempre con lo stesso risultato, che stringevo i denti, ce la mettevo tutta dopo un mese avevo accumulato tanta di quella tensione che mi sentivo bene la testa, lucida e pronta, ma forse un'ansia da non poterne più…e alla prima seguivano le altre.

Siamo nel 2023, finite le feste. A metà settembre 2022, tornando a casa dal lavoro, scendendo le scale della stazione dei treni di Bassano, mi sono fatta una frattura scomposta del perone, e di tre malleoli della caviglia, tubo bello scomposto, tutto bello sulla gamba destra. Ho pensato bene di smettere di fumare due mesi fa. Però mastico nicorrette gomme da 2 mg, ed inalatore. L'ho fatto in allegria, cioè senza pormi il problema della quantità, mi diceva anche lei nel 2004, che l'importante era non fumare. Posso dirmi contenta, davvero. Fisicamente sto molto meglio. Però ho provato a dimezzare la dose, ed ho visto che non è facile. Quindi sono passata dalla dipendenza da una nicotina rapida, ad una lenta, come mi ha detto al telefono il Prof. Lugoboni di Verona, che "avevo conosciuto" dai corsi antifumo qui a Bassano.Non ho capito se al limite consigliasse il cerotto minimo, per liberarsi della gestualità ed essere comunque stabilizzata.

Certo, ho paura. Sempre nicotina è. Il prof. Lugoboni mi ha detto stamattina che la nicotina lenta dovrebbe essere più gestibile. Sì…ma io sono un po' un errore di natura…Dr. Forza, lei che dice? Lugoboni ha detto che bisognerebbe andare all'ambulatorio, ma Verona è molto lontana, ed io ho appena cominciato a camminare con difficoltà. Non ho ancora provato a guidare, ma secondo i fisioterapisti potrei, ma se è come stamattina, che ho la testa "in sofferenza", forse da nicotina in variazione, sono io che non voglio guidare. Ho già fatto in passato un incidente per la nicotina.

Attendo con ansia un suo cortese riscontro, Capisco che la mail è lunga, ma sono passati anche 18 anni…e chissà quanti fumatori sono passati da lei….adesso il caso più pietoso probabilmente è qui, sono io, cielo! Cielo lo dico per lei, lo dicevo sempre allora…

Grazie e spero a presto Barbara

Barbara Federica Scremin Ricercatore IOM-CNR Istituto Officina dei Materiali Area Science Park - Basovizza Edificio MM, Strada Statale 14 Km 163,5 I-34149 Trieste (Italy) scremin@iom.cnr.it 328 2097825

barbara.scremin@cnr.it barbarafscremin@gmail.com Skype: barbarafedericascremin

Indirizzo per le consegne (Telelavoro) Barbara Federica Scremin Quartiere Vittorio Veneto 36 36061 Bassano del grappa (VI)

https://www.iom.cnr.it/phonebook/barbara-scremin/

2023-01-09 17:07:24

aggiornamento a Jean Pierre

Caro Jean Pierre,

Ti scrivo qui, stanca di questa giornata, in cui forse anche il meteo ha dato il suo contributo al mio sentirmi frastornata. Comunque sono qui, nella quiete di questo soggiorno-cucina, alla mia solita poltrona.

Ci ho pensato….io forse non ho dimezzato la dose di nicotina in questi giorni…probabilmente devo averla portata ad 1/4 rispetto a quella dei due mesi precedenti…massimo, come ha detto Lugoboni, che mi faccia un'altro mese…magari diminuisco un po'…farò meglio che posso. Ho la dipendenza dalla nicotina lenta, più gestibile di quella da tabacco, che è rapida.

Il fisiatra primario e la fisioterapista hanno consigliato al medico legale (che vedo il 12) di lasciarmi un altro mese a casa dal lavoro, perchè piano piano, con buona volontà mi sto riprendendo, ma ci vuole ancora un po' per una condizione che permetta una vita normale. Penso che il medico legale non mi negherà questo tempo. Ogni giorno riesco a fare un piccolo progresso anche nella camminata. Il dottore mi ha prescritto anche due supporti in gel per il tallone, perchè ho il tendine d'Achille che sta un po' soffrendo.

Poi, da una parte mi piacerebbe ricominciare una vita normale, dall'altra, con questa nicotina che balla, ho paura di andare al lavoro in auto. Anni fa mi successe per la nicotina in astinenza di tamponare un'auto…in colonna, ma ho avuto bisogno del carro attrezzi per la mia macchina…feci parecchi danni. Perciò ho paura. Voglio andare a lavorare in treno…è rischioso fare due ore di auto al giorno, e francamente, non me la sento. L'astinenza da nicotina rallenta i riflessi, e ottenebra un po' la mente…dovrebbero metterla come divieto di guida sul codice della strada…

Comunque, bene, all'ospedale mi ha accompagnato mio fratello, e anche al supermercato che vende la famosa cioccolata che mi piace. Ho tinto i capelli alla mamma, e adesso sono qui…Ti assicuro che sono stanchissima, domani ed i successivi non saranno giorni ad alta tensione.

Ti bacio

Barbara

JANUARY 10, TUESDAY

2023-01-10 17:30:41

a JP: sto un po' meglio

Caro Jean Pierre,

Per fortuna sembra che qualcosa cominci a cambiare con la nicotina sostitutiva lenta, come due mesi fa mi aveva detto il prof. Lugoboni. Comincio ad andare in overdose con 2 mg, per cui soddisfo le richieste dell'organismo con 1 mg. Stamattina ci sono volute 2h30 perchè mi passasse il fastidio alla testa. Dopopranzo sono stata a letto molto, avevo i brividi a letto, non ho mai preso nicotina (1mg quando mi volevo alzare) e ho pensato molto…mi sono tranquillizzata, vado avanti per la mia strada con gomme (poche) e spray 1mg/ora, e non telefono più a nessuno, prossimamente a Lugoboni e basta, ma voglio aspettare qualche altro risultato. Io stamattina ho studiato rapidamente, cioè sono andata a caccia di cose che mi interessavano e non sapevo bene, ma non le ho trovate nemmeno nel manuale

di Lugoboni, come avrei voluto vederle io. Quando e spero sarò arrivata alla fine di questo percorso con un risultato positivo, magari fisso un appuntamento con Lugoboni e vado a trovarlo e a parlarne per "piacere e curiosità scientifica", per il momento sono solo concetti che ho meditato nel riposo pomeridiano, non certezze, bisogna sperimentare fino in fondo, non ho ancora risposte ma ipotesi. Poi ovviamente, se produciamo "della conoscenza", la condividerò con te…le primizie al mio amore.

La doccia la farò domattina, dovevo stare a letto e pensare e rilassarmi.

Sono appena tornata dalla farmacia, masticando una gomma da 2mg, quelle da 1 in farmacia non le hanno in catalogo, peccato. Camminare è ancora doloroso, e nel giro di un altro mese di astensione dal lavoro devo riuscire-si spera ad arrivare ad una autonomia: arrivare al treno a piedi, e all'università a piedi. Mi sono resa conto che però è meglio faccia anche regolarmente la ginnastica per la caviglia coi video del fisioterapista, perchè mi sento un po' bloccata a camminare.

In farmacia c'era un peluche a pelo corto che mi è piaciuto moltissimo, e assieme alla nicotina spray, ad una decina di lecca lecca cuoricino, a delle solette termiche per le ciabatte di mia mamma me lo sono comprato. A breve ti mando la foto, adesso non ne ho voglia.

Faccio quei due video di ginnastica fisioterapica, poi sono da te, dovrei metterci meno di un'ora.

Ah, nelle meditazioni del dopopranzo mi sono venute queste due idee interpretative, non proprio piacevoli per me:

Ostacoli di JP: le dolcissime coppie di leoni. Perchè ostacoli? Vorrei che fossimo noi due la coppia di leone e leonessa…ma ho pensato forse JP vuole dirmi che lui non è monogamo. Quindi Bisogni di JP disegni e dipinti di bellissime donne, significa che JP ha molte bellissime donne (se le paga e ci fa sesso a piacimento), e che di prendersi solo me non gli importa molto. Io, bruco.

Non so se siano le interpretazioni giuste, io ci ho messo giorni, perchè ti amo

Barbara Tuo bruco

JANUARY 11, WEDNESDAY

2023-01-11 07:40:11

mi sento un po' strana

mi sto disintossicando...ma è diverso da quello che ho provato in passato. Mi "osservo con gli occhi sbarrati"...mi sembra che ci siano continui cambiamenti, ed io per deformazione professionale analizzo tutto, ma non sto scrivendo niente, al momento non mi va.

Ho fatto gli esercizi per la caviglia, perchè la mattina è molto rigida. Mi lavo, faccio la camera, e sono determinata a camminare mezz'ora andata mezz'ora ritorno fino alla sanitaria vicina all'ospedale, a prendere i tacchi in gel che dovrebbero essere arrivati ieri...proveremo anche questi. Magari non servono a nulla o mi daranno fastidio, o magari il primario ha ragione, che metto meno sotto tensione il tendine d'Achille. Sono curiosa di vedere come cammino dopo aver fatto la mobilizzazione della caviglia. Ho deciso di usare i bastoncini, per tenere una postura eretta corretta, perchè ieri mi incurvavo sulla schiena per

il dolore. Intanto arrivo fino a qui. Poi programmo la giornata. Con l'alimentazione procedo con un buon rigore, ed è da pensare anche di buttare dentro la giornata un'oretta di ginnastica generale...ma ancora non so...vediamo come sto ed il livello delle energie. Speriamo bene...

2023-01-11 09:29:58

evento straordinario

la doccia è stata un piacere AUTENTICO, è stata lunghissima...calda calda...non sarei più uscita. Non ricordavo che vivere potesse essere così bello...

JANUARY 12, THURSDAY

2023-01-12 08:30:54

Buongiorno amore mio

Caro Jean Pierre, Tesoro della mia vita, ho passato una notte strana, spesso mi svegliavo e dovevo prendere nicotina spray, poi mi riaddormentavo. Mi sento forse un po' stanca, ma abbastanza bene. Stamattina al risveglio non sentivo il bisogno dello spray, ma sono una studiosa che vuole capire le cose, così ho fatto 1mg+1mg dopo mezz'ora ed ho scoperto che sì, c'era forse un po' di fastidio, ma che sembrava che nemmeno si fosse andati a coprire un bisogno. Il prof. Lugoboni mi aveva detto la prima volta che "mi sarei dimenticata le gomme" da me, cioè con spontaneità, dopo un periodo idoneo. Mi disse anche che "i recettori (nicotinici) fanno molte cose", ed credo proprio di sì, per tutte le cose bizzarre che mi succedono. Sono 25 anni che per conto mio studio queste cose, ma da sola e senza essere un medico, e ti assicuro che voglio arrivare a sapere anche io certe cose, almeno quello che sa Lugoboni…con quello che ho studiato e sperimentato fino ad ora, mi preparo le domande giuste, e non potrà negarmi delle risposte, poi penso che tra persone studiose, scambiare idee e conoscenza sia sia doveroso che piacevole, io a lui non porto via niente. Certo, andrò a trovarlo e gli chiederò almeno 1 ora. Prima voglio essere fuori dal problema nicotina completamente però. Lo chiamerò già stamattina e dovrò presentarmi come Barbara, Ricercatrice CNR, sua paziente telefonica, così si ricorderà di me. Gli dirò che una volta risanata del tutto vorrei andarlo a trovare per parlare di scienza. Così farò. Nel frattempo voglio leggere alcuni dei suoi libri, così capisco anche la persona e lo metterò con le spalle al muro! Dopo questo confronto, che non mi negherà, in relazione all'esito della discussione potremmo vagliare la stesura di un booklet/opuscolo, perchè secondo me il materiale che c'è in giro non è molto utile ai malati di tabagismo, perchè di malattia si tratta: la nicotina del fumo di tabacco ti "cambia il cervello", cioè fa crescere delle "cosine" che si chiamano recettori nicotinici, e questi per guarire e non fumare, bisogna "ucciderli" in qualche modo, metterli a tacere, ridurli di numero…comunque basti così, perchè devo avere delle risposte a delle domande, se esistono, da Lugoboni. Poi amore, i mio sapere te lo passo, è il minimo per quanto mi stai vicino, come solo tu puoi fare, e perchè in questa avventura nicotinica ci sono entrata per amor di te. Per me potevo tranquillamente "morire fumante"…

Amore mio, stamattina alle 10 ho la visita dal medico legale, speriamo mi dia un altro mese per riuscire a camminare correttamente e abbastanza da poter essere autonoma. Ti farò sapere.

Stanotte mi è venuto in mente il "centro kinesi", qui vicino, dove son stata perchè ci lavorava un ortopedico in gamba, che stava anche all'ospedale-penso adesso sia in pensione, nel

2003? 2004? Quando avevo parzialmente lacerato un legamento del ginocchio scivolando nel Canal grande a Venezia…tornavo dal lavoro in università ed ero stanca e con i riflessi rallentatissimi per via di quel che mi ero respirata in laboratorio. C'era con me una collega per fortuna. Questo è un centro serio, hanno anche la prima visita gratuita, poi alle 9 prenoto. E' l'ultima spiaggia. Ho paura che se continuo a camminare così mi rovino definitivamente. Ho la tibia non perfettamente posizionata con l'astagalo, e da ignorante, non si deve modificare l'osso a furia di movimenti sbagliati, ma si deve intervenire sulla postura in qualche modo che non so. Il direttore del centro era già lì nel 2003, è un fisioterapista che conobbi e che appunto lavorava in équipe con un ortopedico molto bravo. Cosa che qui all'ospedale non mi sembra succedere…si rimbalzano i pazienti da ortopedico a fisiatra/fisioterapisti ma non discutono assieme i problemi. Forse hanno troppi pazienti e poco tempo…forse il mio è un caso troppo difficile…all'ospedale continuano a dirmi "che ho avuto una brutta frattura", e giustificano così la loro impotenza. Hanno fatto tanto per me, ma a questo punto non possono fare più di così. Comunque, tra parentesi, a camminare così mi fanno male pure nervi e muscoli della gamba destra…anche a riposo...

Quindi chiamo il centro kinesi, prima visita gratuita Chiamo Lugoboni Vado dal medico legale

Inizio a leggere i libri di Lugoboni che ho già comprato ed ho sul kindle, e vedo i riassunti degli altri che sono su amazon

Mi alzo dal letto…ho preso solo il caffè…

Un bacio Barbara

PS: C'è un problema importantissimo che voglio capire: se esiste una differenza recettoriale tra chi smette da sé, col metodo del supereroe (3 volte l'ho fatto), e chi lo fa con una terapia medica…perchè secondo me c'è qualcosa che non mi torna

2023-01-12 15:21:14

informazioni nicotiniche ed ortopediche

Caro Jean Pierre,

Stono stata stamattina all'INAIL (quelli che mi pagano l'infortunio sul lavoro), e fortunatamente c'era un ortopedico bravissimo che dall'ospedale è andato a lavorare agli infortuni sul lavoro per avere più tempo libero, visto che sapevo che era anche ortopedico di una squadra di calcio. E' ex collega di Diego, ha operato mia mamma, ha aiutato anche me, per cui ci conosciamo. Ha guardato la radiografia ed ha preso paura, ha guardato me e non gli sembravo così male come in radiografia…il male lo sento io però…Mi ha detto che il modo di guarire la lussazione è intervenire chirurgicamente. Io domani mattina vedo dal fisioterapista e sento se mi propone altre forme di guarigione….cioè modi per rimettere le ossa al loro posto. Poi chiamerò immediatamente l'ortopedico dell'inail, perchè se devo restare disgraziata vado ad operarmi dove lui sa e da chi lui sa, appena lo si potrà fare (non so quanto tempo debba passare tra un intervento ed un'altro). Io voglio camminare e anche sulle montagne. Nel pomeriggio sento anche il parere di un amico fisiatra all'ospedale.

Luguboni…bisogna chiamarlo vero le 9 di mattina, sennò poi visita. Un'ora non me la potrà dedicare, perchè non ha tempo, qualche domanda al telefono ogni tanto ok. E' veramente una persona preparata, a me non interessa diventare come lui, ho studiato altre cose, ma

capire bene ciò che mi interessa lo posso fare. Intanto ad una mia domanda ha risposto, perchè era posta molto bene…per cui era interessante ed ha risposto volentieri. Il risultato è che i recettori cerebrali per le sostanze che arrivano al cervello (oltrepassano la barriera ematoencefalica col sangue) una volta che crescono di numero, non moriranno mai più…crescono con l'uso di "sostanze di abuso" che cioè inducono dipendenza. Li si può mettere a tacere, eliminando la sostanza, ma non moriranno mai, per cui coloro che le hanno usate, in un certo senso sono "segnati" e se ricominciano il lieve uso passano all'abuso in un lampo.

Ecco, amore, avrei un'altra domanda per Lugoboni…vediamo se domattina avrò il coraggio di chiamarlo…mi sa che è un po' gentile, un po' orso, molto consapevole del suo valore e del suo sapere. Però gentile, ma devi stimolargli un po' l'interesse sennò ti liquida e ti risponde come se tu fossi l'uomo della strada…Io stamattina ho fatto così: Prof. Lugoboni? Lunga pausa. Lui: sì. Parla Barbara, ricercatrice e sua paziente telefonica….rifaccio la stessa cosa la prossima volta…Lo chiamano in tanti, ma ho trovato un modo originale per farmi ricordare... Non è al tuo livello, che al telefono non mi hai mai risposto, ma è a un buon livello! Amore studio un po', Tua Barbara

2023-01-12 16:52:40

ultime cose da chiedere a Lugoboni

nicotina "rapida": quella assunta attraverso il fumo di tabacco, pochi secondi, forse meno ed è già al cervello. Altissimo potere di indurre tolleranza e dipendenza

nicotina "lenta", quella della terapia sostitutiva che si assorbe attraverso le mucose, quella orale mi pare 60sec, che è la forma rapida. Gomme 2mg/30minuti Lugoboni mi ha detto che è più "gestibile", cosa vuol dire esattamente? Usa gli stessi recettori nicotinici? Credo di sì...eppure si chiudono. Penso che dia un po' di dipendenza, io sono passata dall'overdose ad una forma di "apatia", ma la prendo lo stesso. Cosa è successo ai miei recettori? Non è nicotina, è resinato di nicotina...per rallentare il passaggio attraverso le membrane al sangue, quindi passa la barriera ematoencefalica? Usa recettori diversi?Come fanno a chiudersi i recettori nicotinici?

Vorrei capire meglio...è talmente lenta che buona parte dei recettori nicotinici si chiudono?

Io posso prendere nicorette come fosse niente adesso, cosa dovrei fare? Fare a meno e prenderla solo se mi sento male? Evidentemente sono diventata tollerante? Devo aspettare ancora un po' di tempo? Mancano 15 giorni ai 3 mesi Lugoboni mi aveva detto 2.5 mesi fa che era una terapia lunga, vero. Non mi ha detto di scalare le dosi, come c'è scritto nel foglietto illustrativo. Mi ha detto che "mi sarei dimenticata delle gomme da sola"...ci penserò su stanotte

ok, oggi pomeriggio sto prendendo resinato di nicotina a ruota libera: non provo piacere (dopamina), ho vago tremore, ho zone della testa un po' pesanti..questo me lo tengo per me. Ragionando sarebbe meglio non prenderla. Prendo l'ultima gomma...può pure darsi che vomiti. Poi vedrò

2023-01-12 17:24:08

malizia prof. adesso ha 97 anni...

non penso sia in grado di richiamarmi, spero non se la passi troppo male...l'ultima volta l'avrò visto nel 2005 a Venezia con sua moglie, al redentore

2023-01-12 21:09:30

amore mio...

Jean Pierre,

Domani sarà una giornata molto importante per me: alle 9 vedo se sono in vena di chiamare Lugoboni, in questo momento non lo farei…voglio sapere un paio di cose, poi basta.

Domani sarà anche la giornata della caviglia, o meglio della mia lussazione. Basta bugie. Al 90% ho già deciso per una operazione chirurgica che forse è l'unica cosa che risolverebbe il problema in maniera intelligente. Se con una manipolazione sotto anestesia si può fare, bene, ma attendere un anno che tutto il corpo si deformi per adattarsi-cosa che penso sia pessima, poi escono altri problemi. Ho avuto un gatto quando ero all'università, che si era fratturato una scapola e si ara aggiustato da solo, senza operazione e veterinario: gli era rimasta la zampa più corta e tutta la colonna vertebrale per compensare prese una strana curva. Però diventò strano…forse per tutto il dolore che aveva passato…se si vedeva da solo piangeva, miagolando, ma era evidente che piangeva. Ed il gatto ha 7 vite, si dice. Poi, oltre il male che ho camminando, vabbè, lasciamo perdere…non lo so, però sembra mi si si storta anche la gamba, perchè il sostegno della base non è quello corretto. Risolvo, cazzo se risolvo! Gli ortopedici bugiardi sono tanti, forse incapaci, forse non lo so. Per fortuna stamattina ho trovato il mio ortopedico di riferimento, domani lo chiamo e troviamo quello giusto che mi opera. All'ospedale, prima di operarmi mi hanno tirato l'articolazione fratturata, urlavo per resistere, ma evidentemente non hanno risolto il problema abbastanza. Poi è una cosa che devi saper fare, e devi dare dell'anestesia…come puoi lavorare in pace con il paziente che urla come un dannato? Una volta costoro si chiamavano tiraossi nel dopoguerra….Forse non hanno potuto risolvere anche la lussazione nello stesso intervento chirurgico, perchè c'erano altre priorità, certo. Forse sì forse no, l'operazione è stata lunga comunque. Certo che adesso all'ultima visita ortopedica mi hanno quasi riso in faccia, e mi hanno detto che non posso pretendere con una frattura di quel tipo di tornare la stessa di prima, o qualcosa del genere. Se non mi hanno proposto l'intervento risolutivo adesso ma solo palliativi e nemmeno una manipolazione sotto anestesia, vuol dire che non sono capaci di fare queste cose. Quello giusto lo trovo, quello che questi lavori li sa fare…cazzo se ci torno in montagna! Porca puttana, ci torno. Spero con te. E anche con le mie belle gambe dritte. Pensa che a mia mamma hanno messo la protesi sbagliata al ginocchio…perchè l'ortopedico che l'ha operata non sapeva fare queste cose…non era la sua specialità…mica è colpa sua se è specializzato in altro e non in protesi, ma quello che non capisco è il perchè non abbia demandato ad un collega del settore giusto quell'operazione. Questa è stupidità. Questa è presunzione. Questo è il risultato: sono anni che mia mamma sta male. E adesso ti faccio ridere, permettimi una parolaccia…"e quando sta male rompe i coglioni a me"! Le ho trovato quello giusto che è capace di fare le sostituzioni di protesi al ginocchio, adesso mamma è in lista d'attesa per l'intervento. Forse è l'unico in Italia. Competente del suo settore, umano, e non megalomane…certo conosce il suo valore, ma con moderazione, forse dire umiltà non ha senso, bisogna anche rispettarsi e farsi rispettare, con le buone maniere e la gentilezza, sempre.

I discorsi seri sono finiti, amore mio. Sono anche più serena scrivendo a te. Fammi pensare…vorrei concludere in dolcezza. Intanto ti mando questa mail…ho già in mente una canzone

Un bacio, amore mio dolcissimo e prezioso Un bacio, ma vie… Barbara Que vous appartient (forse è giusto?)

JANUARY 13, FRIDAY

2023-01-13 17:51:03

sono un po' più tranquilla

Amore mio, Jean Pierre,

NICOTINA Ho fatto una notte difficile. Comunque la mattina ho sentito Lugoboni, e sono a buon punto con la nicotina lenta, il bisogno è in discesa. L'ho ovviamente ringraziato dell'assistenza telefonica. Non devo mai più toccare tabacco, tollerata la nicotina lenta in caso "di bisogno"

RIABILITAZIONE in centro kinesi Ho fatto la prima visita gratuita col fisioterapista. La ginnastica da fare già la so, lui dice che in compagnia è più piacevole…700 Euro/mese. No grazie, non per i soldi ma perchè non ci credo, ho già praticamente ottenuto il massimo, la faccio con comodo a casa mia e non ho bisogno che mio fratello mi accompagni e aspetti, ha già dato molto. Gli ho detto grazie, ma sentirò il parere dell'ortopedico. Non mi ha neanche salutata, anche se mi ha dato ragione.

ORTOPEDICO Non mi ha richiamata, ho lasciato il numero alla centralinista della sede di Vicenza INAIL. Introvabile, segue solo la "sua" squadra di calcio dopo il lavoro del mattino. Giovedì mattina alle 8.45 (lui ci sarà), all'apertura della sede INAIL di Bassano io sarò lì e non mi rifiuterà due parole a 4 occhi. Gli dico che dopo aver discusso con tutti i vorrei mettessero a posto le mie ossa, anche se non sono un calciatore. Quando (mi devo sgonfiare?) da chi, dove, come. Tutto qui.

FISIATRA Vecchio amico dai tempi del liceo. Mi ha fatto una infiltrazione (iniezione di cortisone sulla articolazione della caviglia) per sgonfiare un po' la caviglia che è così da 2 mesi. Dice che le mie ossa non si metteranno mai in asse senza la chirurgia, per cui una mia idea che si potessero mettere a posto da sole è falsa-almeno mi sono chiarita le idee.Mi ha detto che ho sempre avuto le gambe a X: non è vero, quella malata è diventata a X, me l'ha fatto notare mio fratello che è un ingegnere meccanico. E le gambe delle donne gli piacciono! Mi vuole bene, ovvio. Il fisiatra ha detto che siccome non sono un calciatore, che deve essere perfetto, è contrario ad un intervento chirurgico per me (non ne vale la pena)…lui, io no, voglio le mie belle gambe, voglio poter fare sforzi sui sentieri di montagna. Così come sono dovessi "guarire", cioè non più dolore al passo, qualche problema potrei averlo. Va bene, io vado da lui in amicizia all'ospedale a farmi sgonfiare la caviglia a suon di iniezioni locali di cortisone, non si sa nemmeno se avranno effetto. Osserviamo. Io mi fido solo dell'ortopedico. Quello della squadra di calcio, il Dr. Ave. Classe 1971, liceo scientifico, come il medico legale Puppi Ivana, e come me. Eravamo un bel trio alla visita di giovedì mattina all'inail.IO VOGLIO LE OSSA A POSTO.

Ecco qui, la mia giornata amore

Tua Barbara

JANUARY 14, SATURDAY
2023-01-14 08:31:09
bonjour mon cœur
Buongiorno Jean Pierre.

Spero tu abbia passato una buona notte. Le mia è stata difficile, e a mezzanotte ho preso l'ansiolitico e poi sono riuscita a dormire fino ad un quarto d'ora fa, ho dormito quindi bene, mi sono rilassata.

Sentivo "movimenti nella mia gamba", riassestamenti. Spesso andavo a fare la pipì, e poggiando il piede sul pavimento sentivo che le ossa si spostavano e facevano scricchiolii: ottimo, stanno riprendendo la loro posizione naturale, prima erano bloccate perchè c'era molta infiammazione e gonfiore.

Di questo fenomeno, ma in termini di "limitazioni nel movimento" mi avevano parlato i fisioterapisti, e dicevano che l'unico modo di sgonfiare era fare movimento: parziale stupidaggine, perchè ho fatto 2 mesi allucinanti di movimento senza nessun risultato per questo aspetto: bisogna fare riposo ed intervenire dal punto di vista farmacologico, altrimenti sì è come dicono loro, come mi hanno detto anche gli ortopedici dell'ospedale ridendomi in faccia quasi (brutti stupidi ignoranti), per "guarire ci vogliono 6 mesi/un anno", che è pura follia in quanto le ossa adesso sono "a posto", a parte questa variazione nell'asse, che discutendo con il Dr. Zacquini ieri pomeriggio, potrebbe se riallineata non risolvere i miei problemi. Peut être. Guariamo il guaribile adesso.

La base di appoggio del piede sta riacquistando la sua mobilità, è regolare e non obliqua come è stata fino ad ora negli ultimi due mesi…il primo mese ero solo a letto e non potevo appoggiare il piede a terra. Di conseguenza si riadatta anche la caviglia e si riposiziona. Faremo un RX alla fine del mese, per vedere fino a quanto e se forse l'asse abbia subito modifiche.

Zacquini ieri mi ha detto che l'incurvatura della gamba dipendeva dal ginocchio: sì, perchè la base di appoggio del piede era "sbagliata" e che l'asse astagolo-tibia un po' spostato nella caviglia secondo lui non era il problema principale. Penso abbia detto una cosa giusta, dico sempre staremo a vedere in questo mese, perchè io stamattina ho male dietro al ginocchio se mi metto in piedi, perchè si sta "mettendo in riga anche lui", con la base di appoggio giusta…non so quante volte sono andata in bagno stanotte, solo per appoggiare il piede e studiare i movimenti…ginnastica dolce notturna! Quindi secondo me nel giro di poco si raddrizza anche la gamba.

L'ortopedico Ave, quello della squadra di calcio mi vede il prossimo mese, RX e miglioramenti alla mano. Adesso, come ti dicevo mi vede come ortopedico "delle assicurazioni". Vedremo come stanno le cose. Se vanno bene, siamo contenti. A me interessa camminare, anche in montagna, ed avere belle gambe, amore mio, ovviamente. Se questo dipende poco dall'asse suddetto, forse mi daranno un compenso in denaro cioè "punti di invalidità" o qualcosa del genere.

Per esempio se con le mie belle gambe, per il piccolo fuoriasse dovessi riscontrare delle difficoltà, per esempio su un sentiero di montagna, sassoso, prenderò provvedimenti, chiederò ad Ave di farmi mettere a posto con l'intervento chirurgico in un secondo

momento, come si pensava con Zacquini, potranno togliermi la barra di titano, fare anche una risonanza magnetica per vedere i tendini, se hanno bisogno di essere aggiustati anche loro. Adesso tutto questo nn si può fare.

L'allineamento della gamba lo valuta mio fratello, che è spietato, ingegnere meccanico ed "intenditore" di belle gambe!!!

Ecco amore mio, ti ho detto tutto, sono un po' fiduciosa, perchè finché c'è movimento…c'è speranza.

Faccio colazione dopo aver preso le medicine…Je me lave, in tutto piacere e tranquillità- vorrei andare a piedi in farmacia a comprare "nicotina lenta" per mio fratello, spray e gomme, perchè le mie cose le tengo per emergenza e non son ancora perfetta (certo che poverina me…come minimo la prendo anche se fa schifo, con tutta questa tensione che ho dentro…con tutti i cretini che ci sono in giro….hanno un grosso problema: non sanno parlare uno la lingua dell'altro e non sanno fare squadra. Consiglierò a Zacquini, che è il responsabile dell'unità di fare un briefing con i sottoposti, con cadenza regolare, ed al bisogno, discutendo problemi e risultati.

Zacquini è amico mio dai tempi del liceo, anche se non ci frequentiamo spesso. Ha sposato la sorella di Diego, che era la mia amica del cuore al liceo. Quindi "incontri di famiglia" per lo più.

Ave, quello della squadra di calcio, anche lui era al liceo con me, classe 1971, così come il medico legale (donna)

…Praticamente "sono tra amici"

Sai, io voglio sempre, se possibile, tirare fuori dalle esperienze della vita "esperienze da mettere a capitale comune", è il mio stile. Ed è lo stile della mia squadra. Da questo mio incidente impareranno qualcosa tutti, te lo assicuro. Li costringerò, con stile e buone maniere. Baden Powell ci insegnava a noi bambini nel regolamento "a lasciare il mondo migliore di come lo abbiamo trovato", e quindi questa cosa ce l'ho nel DNA.

Messaggio a Zacquini se devo camminare o far riposo.

Dolce amore mio…sei il mio unico grande sostituto del tabacco!! Così hai visto come si smette di fumare anche tu, e puoi dirlo ai tuoi amici, se hanno bisogno di due parole, li aiuto anche..

Ti bacio amore mio,

A dopo e buone cose Tua Barbara

2023-01-14 08:40:32

riposo o camminare? Domande a Zacquini

buongiorno Silvio: il piede inizia ad appoggiare bene sul pavimento, a non essere in sofferenza...come ho detto le ossa le ho sentite muoversi. Per gioia sono andata in bagno 100 volte stanotte! Scherzo...ma spesso. Stamattina sento male un "nervo?" dietro il gionocchio ed ho impressione che la gamba stia perdendo un po' di quella brutta curvatura che aveva con la "base di appoggio" deformata. Ti ringrazio di cuore. Sono curiosa di vedere come evolverà. Certo che i fisio dicevano che per sgonfiare ci voleva

movimento...ma nel mio caso riposo (che avevo fatto e sentivo crick crock). Da una parte avrei anche voglia di camminare, ma chiedo a te se non sia meglio fare riposo.. dimmi tu. al massimo vado in farmacia per mio fratello, 2km. Senno se mi dici, faccio riposo con la gamba alta, ciao e buongiorno alla famiglia, e grazie

2023-01-14 11:55:00

amore ho perso 1kg in una settimana: così si deve fare

Devo rilassarmi un po'. Mi sono fatta una bella doccia, tagliata le unghie, messa pure la crema, e vestita "bene", cioè no tuta da ginnastica, ma un vestitino che mi piace. Devo fare riposo, sento che è così.Cammino quel che devo per vivere in casa, senza scarpe, solo con i calzini antiscivolo perchè voglio sentire la pianta del piede contro il pavimento e capire cosa succede. Ho ripulito la cucina, la camera ed il bagno.

L'ingegnere meccanico ha visto le mie gambe stamattina e non ha detto ad X, ma semplicemente "troppo grasse", ed è così anche secondo me. Ieri mattina nello specchio del centro di fisioterapia non era così, la gamba destra era "curva", poveretta. Meno male, adesso per un mese penso di dover/poter stare tranquilla, e proseguire con Zacquini, vivendo giorno per giorno ed aggiustando il tiro all'occorrenza (cioè magari faccio esercito, magari riposo…non so come andranno le cose, oggi sicuramente riposo!).

Mangio come ho stabilito in modo da essere anche serena (sennò si diventa stressati, insoddisfatti e si ingrassa), quello che c'è, ma calibrato con intelligenza. Ho tagliato molto sulle quantità e sui grassi di condimento-quando posso non li uso dove non è indispensabile, tipo l'insalata. Servono, almeno un alimento dove ci sono, non di più. Non la chiamerei dieta, probabilmente solo regime alimentare che a me serve adesso. Mio fratello se mangiasse come me morirebbe di fame…altro fisico, altri ritmi

Ah, mi sono fatta mettere da parte in farmacia nicotina lenta, per regalarla a mio fratello, ma lui non vuole…la compro lo stesso che forse gli servirà al momento giusto, la mattina ha una brutta tosse, anche se fuma metà di quanto fumassi io.

Ho chiamato l'estetista qui fuori casa, e le ho lasciato un messaggio in segreteria per chiederle un appuntamento: adesso che ho tempo mi faccio eliminare col laser anche un po' di peli sui polpacci, io li vedo solo con gli occhiali, sono abbastanza sottili ma li vedo…io non lo so come ci vedi tu, ma non voglio rischiare di fare brutta figura con te! Poi se hai le calze sottili, li vedi sotto. Questo non mi piace.

Tra poco arrivano Paolo e Beatrice dalla passeggiata in centro, ho chiesto a mamma se può fare tutto lei oggi e mi ha detto ok-sta pure meglio del solito-per cui salgo su quando il pranzo sarà pronto. Mangio qualcosa, quello che c'è, e poi spero di riuscire a fare un riposino.

Manca poco a mezzogiorno, buon pranzo a te e riposo se lo fai.

Poi nel pomeriggio si vedrà, io non mi muovo.

Un bacio

Tua Barbara

JANUARY 15, SUNDAY

2023-01-15 07:28:36

pensieri ed idee della notte da sviluppare

Ciao Amore,

Spero tutto bene. Vorrei scrivere questi appunti nel diario, ma so che tu sei una persona curiosa ed intelligente, allora li scrivo a te, poi copio ed incollo. Devo andare a vedere alcune cose ma queste sono le idee fondamentali.

Il mio piede fa un po' male non posso farci niente al momento, solo fare riposo secondo me. Alle 10.15 andrò a messa con mamma, mi porta in macchina. Come ti ho detto ieri, voglio fare la comunione.

L'argomento è DROGHE. Lascio passare un po' di giorni poi mi confronto con Lugoboni e gli farò le mie belle domande.

1-Nicotina lenta (assunzione via mucosa orale di quantità controllate): posso usarla all'infinito? Ho l'impressione che "mi protegga" un po' dalla mia sensibilità troppo elevata. Se tu fossi vicino a me forse potrei anche farne a meno. C'è scritto sulla scatola massimo 3 mesi, o massimo 6 mesi, perchè? Da quello che ho visto con lo smartwatch, penso che alla lunga possa solo dare problemi al cuore, forse.

Io la considererei una "medicina", assieme alle altre che prendo per la stabilità dell'umore (litio, litiemia 1, latuda 18.5mg, ormone tiroideo-perché il litio ha "rovinato" la tiroide) Io non posso toccare altro offerto da madre natura..il mio psichiatra mi ha detto molto raramente assaggiare vino e birra, ma solo assaggiare. Mio fratello, che mi osserva molto vede cose che non vuole vedere il giorno dopo.

2-Cocaina: io non ne ho toccata mai, ma molti anni fa studiai gli step per la disintossicazione e vari effetti, e trovai molte analogie con la nicotina. Il libro è quello sulle droghe del tossicologo italiano Enrico Malizia, che ho incontrato e sentito più volte al telefono, ma circa 20 anni fa. Ho provato a chiamarlo, perchè a me vent'anni sembrano ieri, ma non lo sono, e lui adesso è ancora vivo, ha 97 anni e penso sia messo piuttosto male se all'ora che ho chiamato il suo badante mi ha detto che stava riposando. Ovviamente non mi ha richiamato. Di lui mi restano solo i suoi libri. Mi dispiace. Io alle persone che mi piacciono mi affeziono e voglio bene.

Allora: quando mi portano all'ospedale mio fratello mi ha detto che sembra che abbia usato cocaina, cosa che non ho mai fatto in vita mia, ma probabilmente il mio cervello funziona in maniera simile. Ci mettono quasi un mese per fermarmi.

Una mia amica, mi ha detto sorridendo: "pensa che la gente si droga per essere come te"…si faceva dell'umorismo sulla mia malattia, ma forse esiste un fondo di verità. Io non farei mai a meno del litio, non c'è niente di bello in tutto questo.

Quelli che si drogano sono dei disperati, o sono degli esploratori, e ci restano in trappola, purtroppo.

Come saprai forse, eroina e cocaina di sintesi, e penso anche le amfetamine, sono state preparate e sperimentate per la terapia del dolore, solo dopo un periodo si è visto che davano dipendenza ed effetto devastanti sull'essere umano, l'Europa era "una rovina".

Freud, il padre della psicanalisi, faceva uso di cocaina, un mio ex psichiatra mi ha detto che lo faceva per "tenersi su" perchè era malato di cancro. Freud tentò di liberare dall'alcolismo un suo giovane paziente, usando la cocaina, ma il giovane morì.

I "nativi americani" masticano foglie di coca per avere la forza di salire in quota sulle montagne per sopportare la carenza di ossigeno. Anche questa è assunzione orale lenta, forse non hanno alternative per vivere, ma forse "nemmeno fa così male"

Come la cocaina rapida raffinata. Un tossicodipendente non può più stare senza, e per avere la sostanza è disposto a tutto. Il giro d'affari è enorme, e la malavita anche.

L'eroina non so se esiste in natura, ma dal poco che in questo momento so è la droga della disperazione. Se vuoi avere un'idea di cosa significa poi ti mando il link ad una canzone di Lou Reed, Perfect day. Devo studiare un po'. Sembra sia la più devastante sull'essere umano. In stazione dei treni ricordo un mio coetaneo eroinomane che era distrutto fisicamente…senza denti o quasi, dimostrava 40 anni più di me.

Solitamente i musicisti di un certo tipo le droghe le hanno provate tutte, per aumentare la loro creatività. Mio fratello mi diceva che i Rolling Stones, periodicamente andavano a farsi "ricambiare in sangue" in qualche clinica. Ecco perchè sono qui, ed anche abbastanza in forma.

Io con la mia malattia certe cose le capisco anche senza droga. Sono una persona ipersensibile e delicata. Faccio vita ritirata, e gli stimoli che sopporto devono essere a piccole dosi e soft. Non amo la vita mondana. Non è roba per me. Non amo le emozioni forti, ho bisogno di gentilezza e poco rumore. Se voglio "spaccarmi il cervello", perchè magari soffro, lo faccio con la musica…e sembra che prenda cocaina…

Gli artisti per aumentare la loro sensibilità, spesso hanno fatto uso di sostanze. Magari hanno anche fatto bella musica o altro…non tutti sono così…non tutti ne hanno bisogno… Gli indios, credo, e forse anche non solo, non avevano medici ma i cosiddetti "sciamani". Spesso lo sciamano con una certa ritualità per guarire le persone da stati psichici dolorosi, o da non so che, usava quello che riteneva opportuno, come per esempio i funghi allucinogeni, peyote credo si chiami. Non so se il principio attivo sia LSD. La gente non poteva prendere queste cose in autonomia, ma solo lo sciamano poteva somministrare, perchè sapeva come quanto perchè. Era primitivo, ma non stupido.

Durante questi stati di alterazione sotto l'uso di sostanze il cervello "impara qualcosa", lasciamo perdere i danni, cioè le modificazioni recettoriali cerebrali che intrappolano l'essere umano all'uso continuativo, purtroppo. Faccio l'esempio di depressi e frustrati che iniziano con la cocaina…è devastante, anche perchè sotto cocaina si sentono degli eroi, in realtà sono poveracci pieni di problemi, e qui, oltre alla dipendenza chimica scatta una fortissima dipendenza psicologica, credo che quella da cocaina sia la più forte dipendenza psicologica in assoluto.

Ho conosciuto molte persone insensibili e meschine nella mia vita, parlo di tanti anni fa, di droghe non avevo studiato, ma mi era venuto da pensare che forse un po' di aumento della percezione avrebbe insegnato loro qualcosa…certo avrebbero imparato qualcosa "a calci in culo" a suon di chimica, ma avrebbero imparato. Avrebbero per qualche istante avuto la

capacità di “vedere oltre” la punta del loro naso. Certo…bisognerebbe che ci fosse uno sciamano…per non fare danni permanenti. Peut être. Io non ho un protocollo di cura.

Ma lascia che mi sfoghi…vorrei uno sciamano per questi di cui non faccio nomi che fanno la guerra…Forse anche no…contro la stupidità il processo è un po’ lungo…qui non si tratta di scrivere una canzone…Forse anche sì…ci vorrebbe uno sciamano…

I nazisti facevano uso di amfetamine…non che abbia aperto loro la mente in senso buono….

Io, non avevo dannosi, non avevo litio, mi sono aiutata con il tabacco a tirare avanti. Penso molta gente, disposta a morire ma a non staccarsi dal tabacco. Anche io ero una di loro.

Io non ho paura della nicotina. Del resto sì. Mi basta la mia testa.

Io quando mi sono laureata ho voluto provare una “canna”, dopo che tutti gli amici che avevo ne facevano uso ricreativo. Me la regalarono, penso dall’odore fosse hascisc mescolato a tabacco (cioè la resina della pianta di cannabis, cioè della marijuana-che ha odore diverso, le foglie intendo):

Ho passato la serata a vomitare Mi sono collassata sul divano incapace ed ho avuto moltissime allucinazioni, posso dire che secondo me non è una droga di pace. Mi mise una incredibile diffidenza e malizia nell’interpretazione delle azioni delle persone che facevano parte della mia vita che ne fui sconvolta. Ci misi 5 anni per riprendermi completamente. Per dimenticare una simile chiave di lettura delle cose. Ma io sono una persona malata, ho una malattia genetica. Io non lo so cosa “vedono” quelli normali usando la cannabis.

Basta mon amour. La mia testa adesso è stanca. Tua Barbara

2023-01-15 16:44:57

note

Vincent Van Gogh non faceva uso di sostanze, era un bipolare, ipersensibile, visionario nel mescolare la realtà alle sue emozioni su una tela.Non ce ne era bisogno

Musicisti hanno usato sostanze spesso per poter avere idee e pensare meglio, per poter riuscire a creare qualcosa che NASCE da stimolazione cerebrale della persona nella sua interezza, quella creazione è EMOZIONE che può essere trasferita agli altri tramite l'ascolto. Bisogna imparare ad ascoltare e dall'ascolto imparare, mica che tutti devono mettersi a prendere droghe pericolose per emozionarsi.

Secondo me Angie dei Rolling Stones forse nasce dall'eroina. E' la mia preferita dei Rolling Stones. Il resto lo capisco poco, non saprei l'origine chimica di molte loro canzoni famose, io non andrei ad un loro concerto. Se potessi parlare con loro di queste cose verrei a sapere le cose, ma a me non risponderebbero mai, perchè sono nessuno. E poi se devo dire la verità, non me ne importa neanche niente, mi basta anche quel che so. Molta gente va ai loro concerti e si esalta e si diverte...vuol dire che quella musica il loro cervello la capisce...boh? in sensibilità ed esperienza?

A me piacciono da sempre i Pink Floyd...non so...ci penserò.

Ah, sì, l'eroina si ricava dall'oppio, un fiore tipo papavero. Certo si può anche preparare in laboratorio, ma forse viene a costare di più. Non so se fumare oppio equivalga ad iniettarsi

eroina, forse non precisamente la stessa cosa. Ma quei disgraziati che hanno le piantagioni quasi sempre ne fanno uso, cioè fumano oppio e diventano LARVE UMANE. Derivati dell'oppio, detti oppioidi si usano in terapia cronica del dolore, ma io non voglio nemmeno sapere queste cose, almeno non adesso.

Cocaina: NON SO. Gianni Agnelli, il patron della FIAT si diceva facesse uso regolare per inalazione nasale di cocaina, tanto che dovettero "fargli delle protesi alle narici" perchè gli si erano bucate. Io ero al liceo quando sentivo queste storie, pensavo che forse doveva "tenersi su al massimo delle prestazioni" dovendo dirigere un'azienda...NON SO. La FIAT produceva auto, e spesso anche con ingenti aiuti di stato. Non so che problemi avesse avuto Gianni Agnelli, si poteva dirige anche senza cocaina. Forse anche fare di meglio. Fose semplicemente l'aveva provata e non sarebbe riuscito a smettere, poi non aveva di certo problemi economici per farne uso continuativo. Forse dovrei leggere un suo libro, se mai ne avesse scritto uno, capirei molte cose forse. Devo vedere se anche la cocaina tocca i "centri dopaminergici" cerebrali quelli di gratificazione e ricompensa, ma ho paura che tutte le sostanze di abuso lo facciano. Mangiare qualcosa di buono, vedere qualcosa che emoziona, amare, scalare una montagna...tutto ciò tocca i centri cerebrali del piacere, ma non ti schiavizza aumentando il numero di recettori cerebrali e così via. Questo appaga, il limite esiste. Il ccircuito di carico-scarico funzione e non viene compromesso. Con le sostanze di abuso, per via delle modifiche recettoriali cerebrali-questi per proteggere in un certo senso l'integrità della persona crescono di numero...per minimizzare gli effetti della sostanza. Cosa succede? Che non si riesce più ad interromperne l'uso perchè si sta male, (crisi di astinenza) si instaura una dipendenza, dato l'aumento del numero di recettori l'uomo è costretto anche ad aumentare la dose, per poter riprovare la stessa "sensazione piacevole". In un certo senso Freud aveva ragione...è uomano seguire ciò che dà piacere. L'essere umano ha bisogno di soddisfazione per vivere in maniera equilibrata, anche la sana sensazione di soffrire per "una giusta causa", tutti cerchiamo di fare qualcosa di buono, di trovare nel mondo qualcosa di buono. Di solito la goiventù disperata ricorre alla droga per sperimentazione (e rimane in trappola), per affogare dispiaceri, per "godere alla grande" di nulla in fondo. Godere di cose buone sane e giuste richiede EDUCAZIONE cognitiva della persona.

Freud non so se avesse varamente avuto un cancro, e per aiutarsi prendesse cocaina...Io so che ha scritto moltissimo, cose che quando ho provato a leggere ho trovato RIDONDANTI ed ECCESSIVE. Se avesse scritto meno e pensato di più sarebbe stato meglio secondo me. Era fissato che l'essere umano era per lo più mosso dalla pulsione al piacere, ed il piacere per eccellenza è quello sessuale. Le sue interpretazioni erano eccessivamente sessuali. Esistono molte forme di piacere. La Bassano bene fa uso di cocaina, lo so. E' una droga di prestazione. Ma che cazzo dovranno mai fare di così importante? Se abbiamo qualcosa di veramente importante e a cui crediamo, abbiamo risorse per affrontare l'emergenza, per non dormire più la notte e via dicendo. E' la droga dell'eroe. Fa sentire non onnipotenti, ma quasi. Fa in modo che persone con problemi ci ricorrano, riescano a vedersi e sentirsi forti, splendidi e poi senza cocaina psicologicamente "non riescono più a vedersi".

Non so perchè abbiano chiamato eroina l'eroina...non è la droga dell'eroe, ma del sognatore disperato. Della malinconia.

Marchionne è morto di fumo di tabacco.

Il tabacco è droga di stato in tutto il mondo. Ci si mettono tasse statali, si criminalizza perchè il fumo di tabacco porta alla morte. La coltivazione del tabacco sostiene economie in molte parti del mondo. Non è una sostanza "criminogena", secondo me è una droga di pace. Spero che tutti i fumatori possano far uso di nicotina lenta in spray e gomme da masticare in piena libertà. Verremmo a risolvere un bel po' di casi di morte precoce. Poi la nicotina lenta ha pregi: puoi regolare la dose, la curva di scarico è lenta come quella di scarico, per cui non disturba la concentrazione, passa per la mucosa orale e non fa male ai polmoni. Non passano nel sangue migliaia di sostanze cancerogene. Il sangue rimane ossigenato, quindi il cervello funziona bene. E' un blando stimolante, che fa comodo a tutti probabilmente. Non so se faccia male al cuore o col tempo alzi la pressione arteriosa...non so...domani lo saprò. Speriamo di no.

Esistono molte droghe moderne, e "dei poveri". Nella grande Russia usano di tutto...non è un paese facile, penso che le emozioni da soffocare ed il tempo da passare alimentino questa piaga. Sì, c'è anche la piaga dell'alcolismo. Ci sono orfanatrofi con bambini abbandonati pieni di disgrazie fisiche e mentali, grazie anche a mamme che in gravidanza hanno preso di tutto, fregandosene del bambino che avevano in grembo. Anche mamme sole forse, con mariti altrettanto devastati ed irresponsabili. Sì perchè una donna incinta, fin dalla prima divisione cellulare deve essere attenta a tutto ciò che prende, sostanze, medicinali...perchè quasi tutto attraversa la barriera placentare e può interferire sullo sviluppo del bambino. Stessa cosa nell'allattamento.

Molte droghe moderne mi sembra di aver visto che "spaccano il cervello". Tutto questo è segno di degrado sociale ed ignoranza. Di mancanza di scrupoli.

Gli allucinogeni, tipo LSD, non so che se li prenda. Non so il perchè. Io odio le allucinazioni.

Eroina https://www.youtube.com/watch?v=RcZn2-bGXqQ

tabacco ed alcol https://www.youtube.com/watch?v=gZFwknjd4SU

Fumo di tabacco https://www.youtube.com/watch?v=og0xFfS3I8Y

psicofarmaci -morte suicida

https://www.youtube.com/watch?v=og0xFfS3I8Y

LSD, mescalina peyote?
Allucinogeni https://www.youtube.com/watch?v=BmlH7wGVz0o&t=43s

2023-01-15 17:55:31

per domani

spiegare bene il recettore, il neutrotrasmettitore (endogeno) e la molecola di droga che si attacca al recettore. Il neurone? Il canale sodio potassio (potenziale di membrana) Io sinceramente in questo momento non ce lo ho chiaro per nulla. Vedere basic neurochemistry, credo lì sarò in grado di capire meglio. Adesso sono stanca

JANUARY 16, MONDAY

2023-01-16 07:32:55

buon giono amore mio

Due volte l'ansiolitico stanotte,

Perchè i miei pensieri volano e DEVO dormire.

Spero tu abbia fatto sogni d'oro, anima mia.

A cena ho visto distrattamente il TG3 delle 19. Ho intervisto Giorgia Meloni, che nel giorno del suo compleanno, cioè ieri ha detto qualcosa del tipo che si impegnerà a dare il meglio di sé. Non ho capito niente ma sono stata contenta.

Ho visto Zelensky con una faccia che così non l'avevo mai visto, e mi pare di aver capito che vuole il papa lì da lui. Sono contenta, non capisco ma sono contenta.

Ho visto la faccia di Putin che così non l'avevo mai vista, mi è piaciuta, non ho capito niente ma va bene così.

Ho visto Biden andare alla chiesa di Martin Luther King, per una ricorrenza, non ho capito, ma mi pareva una bella cosa.

Io capisco poco al telegiornale, perchè tutta la famiglia parla e dice la sua ed io così a gran fatica colgo l'essenziale.

Ovvio che con le cose che ho visto, magari anche mal capite mi faccio pie illusioni.

Vorrei non dire più niente, farei più bella figura…ma per te mi tolgo anche le mutande…

Stanotte pensavo a Padre Amorth, che predicava che per sconfiggere satana bisognava "convertire un banchiere"….amore mio, io di te mi sono innamorata ed ho dato tutto, e continuerò a farlo

Allora pensavo: io ti ho scritto cose che anche uno che non è del settore può capire. Cose che riguardano il funzionamento dell'essere umano, corpo e mente. Allora per forza, che vedendo quello che ho visto al TG mi sono chiesta se costoro avessero "preso qualcosina". Come e cosa? Chi è lo sciamano? Si è messo in moto subito? Io so che nulla è impossibile a Dio e che lui stabilisce tempi e modi e che siamo nelle sue mani. Senza di lui l'uomo è nulla. Questo lo dico. Di opera per mano dell'uomo anche e però.

Le facce di quelle persone non le dimentico. La velocità con cui queste facce sono cambiate, se è per mano dell'uomo, e siamo tutte pedine nelle mani di Dio, verosimilmente mi dice che l'unica possibilità è che si sia "mossa l'intelligence".

Comunque non lo so, comunque spero bene, sai che voglio per il tuo un compleanno un mondo più bello, Jean Pierre Mustier, presidente di non so cosa, una specie di banca europea.

Ti amo Jean Pierre Mustier Non fumare tabacco, che non ne vieni più fuori. Sei una persona sensibile e stabile ed intelligente (SIBOS 2019), simpatica, educata e gentile, e mi fai una tenerezza infinita, che mi si scioglie il cuore. Fumare dà oscillazioni nelle performance mentali, ed avvelena anche il cervello col monossido. La dipendenza diventa sempre più alta le dosi devono essere sempre più ravvicinate e UCCIDE. Non so se la nicotina lenta possa essere un buon aiuto, certo per smettere il tabacco sì. Almeno mi sembra. Quando mi sono disintossicata da tabacco nel 2015, senza sostegni, ho passato un mese

difficilissimo. Dopo un mese la mia mente era lucide ed energica come mai l'avessi ricordata. Come la tuta che sei pulito. Purtroppo ero arrivata a quel punto con un carico di tensione e sofferenza che per me era troppo: ho ricominciato a fumare per allentare la tensione. Tutto questo mi è successo 3 volte nella vita. Per questo stavolta uso il metodo della nicotina lenta. In più i fumatori che smettono, tanto è lo sforzo costato loro, vogliono tutti far smettere di fumare la gente, io mi sono chiesta il perchè…mi sembrano tutti un po' strani, come se questo li aiutasse a sostenere una lotta infinita tra se stessi e la sigaretta. Io quando smettevo avevo sempre la sigaretta in testa, e per superare certi momenti fumavo rosmarino, e l'ultima volta i petali di una rosa piena di pesticidi. La nicotina lenta mi sembra ti tolga il ricordo della smania inalatoria.

Alle 9 sento Lugoboni…so che sarebbe meglio smettessi a questo punto la nicotina lenta, starei meglio…ma comunque devo finire di studiare il problema.

Fumare fa male, solo che è la più potente droga ad indurre dipendenza.

Amore a dopo voglio studiare ancora delle cose.

Je pense à toi Sempre, in background.

Tua Barbara

Tutte le droghe principalmente si comportano come la dopamina ed altra sostanze naturalmente presenti nel cervello, la cui quantità viene regolata da stimoli buoni che danno perciò piacere. Il buon Dio, vuole che siamo appagati e contenti, anche e meglio senza droga.

Mi pare che tutte aumentino la dopamina (piacere) Ed anche altri neurotrasmettitori endogeni, sennò sarebbero tutte uguali.

Non mi è chiarissimo un piccolo particolare non indifferente nella neurotrasmissione. Ciao Barbara

2023-01-16 10:45:54

fa sapere a Putin che

Se non conosce tanto Vincent Van Gogh, Lev Tolstoj lo conosce bene, anche lui deve avere studiato a scuola Guerra e Pace, come in Italia studiamo Dante Alighieri e la divina commedia.

Io Guerra e pace l'ho cominciata anni fa, assolutamente un genio letterario, ma mi innervosivo per via delle parti in francese, che all'epoca conoscevo troppo poco. Il capolavoro di Tolstoj però è un piccolo libro, che ho letto molto bene, che mi sembra si chiami la confessione e qualcosa del genere. Segna la svolta della sua vita, l'accettazione disperata di Dio, la cessione di tutti i diritti letterari da lì in poi in beneficienza ad una setta religiosa. La moglie era furibonda, molto attaccata ai soldi, e Tolstoj ad un certo punto seppure vecchio e decrepito cercò di allontanarsi da lei…mi sembra che andarono a riprenderlo. Consiglierei alle scuole russe e non solo di leggere la confessione. Tolstoj era ricchissimo e di larghe vedute. Cercò di migliorare il mondo, senza spogliarsi dei suoi beni, ma mettendoli anche a servizio: scuole per i suoi contadini etc.

Faccio ridere che Fidel ed il Che qualcosa in comune con Lev ce l'avevano? E chissà quanti.

Comunque tornando al dunque Lev Tolstoj era bipolare.

Cioè le scariche elettriche cerebrali sono molto forti, stimolo-risposta. Questo nel cervello succede in ogni sede. Il litio, uno ione piccolissimo, aiuta, passa ed entra in ogni cellula del corpo, incluse quelle cerebrali, e modula i potenziali elettrici.

Io non so se un po' possa fare bene a quelli sani…non studio queste cose e non ne ho competenza.

Si potrebbe dire che i bipolari sono ipersensibili…talvolta è invalidante.

Vabbè tra 5 minuti devo andare dallo psicoterapeuta, non è un farmaco ma quasi.

Un abbraccio amore mio Barbara

2023-01-16 14:41:29

mi pare che

Nel Corano ci sia scritto di rispettare i cristiani, se sono buoni cristiani

Per quanto riguarda la guerra santa, la jiad non era una cosa comune.

Poi quando finisco di riposare cerco nei miei appunti

Bacio

Inviato da iPhone

2023-01-16 15:08:03

varie

1 La Teologia ISLAMICA

È stata spesso notata come caratteristica dell'Islam quella di un «assorbimento della teologia nella legge». Infatti chiamare la legge religiosa dell'Islam, la šarīʿa, «diritto musulmano» o «diritto canonico», è piuttosto equivoco. La šarīʿa islamica si interessa, per esempio, della preghiera e dell'elemosina religiosa, del culto ecc. mentre i trattatisti di teologia dogmatica (i modernisti musulmani hanno potuto, in parte a ragione, sostenere che non esistono veri e propri «dogmi» nell'Islam) sono ridotti a trattare una materia piuttosto scarna e generalmente sconsigliano il lettore normale dall'interessarsi di teologia. La ragione di ciò sta nella impossibilità di ragionare su un dio come quello islamico, per la sua estrema «personalità» arbitraria, per la sua estrema mobilità. Si può prevedere quello che farà un Ens, un Motor immobilis, non una «persona». Ma poiché questa persona ha un certo piano per l'umanità, è, attraverso il Profeta, fondatrice di stati e dà particolare importanza a questa terra, l'unica cosa concreta di cui l'uomo debba invece interessarsi rispetto a Dio è il regolamento dell'armata ai suoi ordini. Le fonti della teologia islamica, come quelle del diritto, sono soprattutto tre: il Corano, innanzitutto, libro dettato dall'arcangelo Gabriele al profeta Muḥammad (570-632) in un periodo che va dal 609-610 al 632, a brani, ma rispecchiante un «archetipo» celeste. L'ispirazione del Corano, secondo la teologia islamica è nettamente «letterale», è una vera e propria dettatura dell'angelo. Muḥammad è «un uomo come gli altri» (Cor. x, 2) e non ha altra particolare qualità intrinseca che non sia la sua elezione da parte di Dio ad essere «messaggero» (rasūl) della sua volontà per la «organizzazione» degli uomini. Nel Corano è comunque detto: «Voi avete, nel Messaggero di Dio, un esempio buono, per chiunque speri in Dio e nell'ultimo

Giorno e molto menzioni Iddio!» (Cor. XXXIII, 21). Di qui e da qualche passo analogo si deduce, come seconda fonte di dottrina, la «imitatio Muḥammadis». La sua importanza è soprattutto giuridica, ma fra i numerosi ḥadīṯ (tradizioni), raccolti in numerose ampie collezioni (vedi Capitolo 2), ve ne sono alcuni che hanno un interesse e un valore teologico-dottrinali. Specialmente interessanti fra questi ḥadīṯ sono i cosiddetti ḥadīṯ qudsī, nei quali anziché il Profeta, è Dio che parla in prima persona: si tratta di rivelazioni divine non tramandate nel Corano perché non aventi valore normativo per tutta la comunità, bensì mistiche rivelazioni personali di Dio al suo Profeta in momenti di grazia. L'insieme del «contegno del Profeta» espresso con detti e fatti tramandati dalla tradizione (o anche con riferimentoriferimento a silenzi del Profeta di fronte a una certa domanda o a un certo fatto), si chiama sunna (letteralmente, appunto, «modo di fare», «modo di vita»). Citiamo, a esempio, un ḥadīṯ tramandato da Muslim: «Un uomo chiese al Messaggero di Dio: "Secondo te, se compio le preghiere prescritte, digiuno nel mese di Ramaḍān, rispetto ciò che è lecito e non aggiungo altro, entrerò in Paradiso?". Egli rispose: "Sì"». Il Cristo della tradizione teologica avrebbe risposto a questa domanda in modo più sfumato! Terza fonte, in ordine di importanza, è il cosiddetto «consenso» (in arabo iǧmāʿ) dei teologi o, per la legge, dei giurisperiti, intesi come rappresentanti della comunità musulmana. Secondo un ḥadīṯ infatti Muḥammad avrebbe detto: «La mia comunità non si accorderà mai su unerrore». Questa fonte potrebbe, in teoria, abrogare anche il Corano! Segue, ultima fonte, il ragionamento sui dati tradizionali. Nel caso della teologia, il «ragionare» o conversare o discutere dà, in certo modo, il nome alla scienza stessa, che si chiama appunto kalām (discorso) e muta-kallimūn (san Tommaso traduceva loquentes) coloro che la professano. La teologia come scienza (che si chiama anche ʿilm attauḥīd, scienza dell'unità divina) nacque in Islam soprattutto a scopi apologetici, allorché dei pii musulmani vollero difendere con armi «razionali» la rivelazione. Il grande storico musulmano Ibn Ḫaldūn (m. 1406) definisce la teologia come «la scienza che fornisce i mezzi di provare i dogmi della fede con argomenti razionali e di refutare gli innovatori che, in quel che concerne le credenze, s'allontanano dalla dottrina seguita dagli antichi e dai tradizionalisti. L'essenza stessa (sirr) di questi dogmi è la professione della unità di Dio» (Muqaddima, ed. Cairo, p. 321; trad. De Slane, t. ш, p. 40). La ragione (ʿaql) e il ragionamento (naẓar) sono fonti di verità teologiche solo mediatamente, in quanto l'iǧmāʿ o, secondo alcuni teologi, anche espliciti testi coranici (come, per es., II, 164 e simili) invitano a riflettere sui segni di Dio e a dedurne quindi l'esistenza. Si badi però che per i teologi ortodossi l'obbligo di ragionare in tal senso (del resto molto limitato) è alla pari di obblighi legali imposti per rivelazione e – come dice al-Ġazzālī (Iqtiṣād, trad. Asín, pp. 285 sgg.) – se la Legge (ecco, in un altro senso, ancora la priorità della Legge sulla Teologia) non gliene avesse prescritto l'obbligo, la ragione non avrebbe potuto elevarsi alla conoscenza di Dio. Premesso questo, esaminiamo rapidamente quello che il musulmano ortodosso del XII secolo era tenuto a credere secondo il principe dei teologi, al- Ġazzālī (m. 1111) e che praticamente forma il credo del musulmano ortodosso anche attuale. Innanzitutto, Dio esiste. La prova dell'esistenza di Dio è quella della causalità efficiente a partire dal mondo contingente (in senso temporale). Questa causa del mondo, che è Dio, è eterna a parte ante e permanente in aeternum (per usare i termini della teologia islamica è azal e abad). Dio è inoltre insostanziale, non è una sostanza semplice che occupi un luogo, ed è incorporeo, il che è affermato, soprattutto, contro coloro, più frequenti nell'Islam che nel Cristianesimo, che, prendendo alla lettera alcuni

passi coranici, sostenevano la corporeità di Dio. Oltre a non essere sostanza Dio non è nemmeno accidente e non sta in nessun luogo: all'obiezione portata dal letteralista che sostiene che Dio «sta in cielo», o genericamente «in alto», Ġazzālī risponde interpretando i testi e i passi tradizionali in questione come simboli e segni di realtà spirituali. Una speciale trattazione è dedicata alla teoria, avanzata, al solito, dagli antropomorfisti, molto agguerriti e frequenti in Islam, secondo i quali Dio – dato il passo coranico XX, 5 – sarebbe «assiso sul Trono». Dopo aver citate e fatte sue le parole, così tipiche per l'impostazione musulmana dei problemi teologici, di Mālik ben Anas (m. 795): «Il fatto che Dio stia seduto è ben noto: ora, il modo di questo sedersi è ignoto e anche il chiederne (e il discuterci sopra) è una innovazione eretica, perché siamo obbligati a crederci per pura fede», Ġazzālī aggiunge che molti di questi passi vanno interpretati in senso metaforico sì, ma, nel contempo, profondamente realistico, ponendosi così a metà fra il generale allegorismo di certi teologi tendenzialmente razionalisti, e il crasso antropomorfismo dei letteralisti. Nello stesso senso vengono interpretate altre espressioni tradizionali, come il ḥadīṯ secondo il quale la Pietra Nera della Kaʿba è la mano destra di Dio sulla terra ecc. Nella fattispecie il trono è il simbolo della Potenza di Dio e quando

Bausani, Alessandro. L'islam (Italian Edition) . Garzanti. Edizione del Kindle.

IDEE VARIE Coltivare l'amore è un percorso, lungo e con le sue spine: bisogna sapersi donare-come donna ed io l'ho fatto per molti anni, per amore, gioendo del sorriso beato dell'uomo che ho tutt'ora accanto...il mio momento è venuto molto dopo, quando lui è cresciuto mi ha capita ed amata come ero, e l'ha messo in pratica-non ho dovuto insegnargli io cosa fare. Non che io faccia faville, coi farmaci che prendo è impossibile, ma l'amore per me, continua ad essere una grazia ed una sorpresa, e poter guardare il suo viso angelico continuerà per sempre a riempire il mio cuore. Gli altri, non lo so...certo che entra in gioco anche l'età. Io non ho conosciuto rapporti amorosi in gioventù perchè dovevo prima sistemarmi, e forse ho fatto pure bene. Un mio collega, Sasha, Bielorusso a 44 anni è diventato nonno...questo è il trend dell'ex-unione Sovietica...la mia insegnate di Russo, Anna, della Siberia, mi ha spiegato che da loro è normale (o lo era), perchè quando due giovano volevano sposarsi in un battibaleno avevano la loro piccola "casetta socialista", poi essendo così il sistema non erano i genitori ad allevare il figli, ma i nonni...magri erano ancora all'università o al dottorato. Non so se sia giusto nemmeno questo. All'imperial College ci sono gli asili per i figli dei dipendenti/studenti...Forse li aveva fatti pure Olivetti, che stimo molto, ma che non so perchè sia finito male pure lui...non ho studiato il caso...malelingue dicono che è stato costretto "a cedere il computer" agli americani...non so, non capisco queste cose, non le conosco, le considero perverse...tangenti del piano Marshall? Non so, è acqua passata e ci deve insegnare solo a non ripetere gli stessi errori. A questo serve la storia. Allah ha creato buoni e cattivi, e non è detto che uno lo premi e l'altro lo punisca, così dice il Corano, al punto di studio a cui sono arrivata. Allah è bene e male, non c'è il diavolo da loro. Io da cristiana credo nei disegni d'amore di Dio, come si evince dal Padre Nostro, Dio ha un progetto d'amore per ognuno di noi, nessuno escluso, e dalle scritture ho capito che Dio educa l'uomo e pone delle prove sul suo cammino per farlo degno figlio suo. In Islam ed in Cristianesimo, i disegni di Dio sono sempre giusti ed imperscrutabili. Non vado a vedere, ma mi pare di ricordare che Islàm vuol dire sottomissione. A Dio ovviamente. Non è diverso dal cristianesimo. Io, conoscendomi

approvo in toto questo atteggiamento di sottomissione, ben diverso dalla passività, ma data la struttura dell'essere umano porta con sè virtù quali l'umiltà, gratitudine, ammirazione per il creato, amore-perchè se non c'è amore non la puoi sopportare la sottomissione, quelle dei Santi insomma...e ribadisco che data la struttura intellettivo-emotiva dell'essere umano è necessiaria ad un equilibrio psichico, per tutti noi esseri umani, creature di Dio qua e là. Quella della creazione è un'altra questione che gli scienziati non accettano...inammissibile, intollerabile da un punto di vista scientifico, inindagabile direi questo è il punto. A me sinceramente non me ne frega niente, io amo "Dio", perchè credo sia un radicato bisogno del cuore dell'uomo, utile all'equilibrio psichico del singolo e delle genti, arma contro ogni tipo di prevaricazione e mancanza di rispetto, anche verso la natura, che dir si voglia creazione di Dio. Non non creiamo niente, nemmeno come scienziati, noi costruiamo con i mattoni che ci sono "dati in dono", cioè che stanno in questo mondo, regalo di Dio o di una collisione ad alta energia (big bang). LHC è uno studio costoso e giusto, ma comunque non spiegherà niente in questo senso...il big bang potrebbe averlo fatto Dio...noi che si fa? Si vuole capire come è funzionato, cosa poterva crearsi, è dell'uomo studiare la natura, così può pure rispettarla ed usarla meglio, ed è pure divertente-nonostante ci sia un sacco di lavoro ed i costi siano pazzeschi. Ne vale la pena avventurarsi in queste cose? Certo che sì! Lo sviluppo tecnologico che ne deriva diventa un bene dell'umanità, dovesse pure "andare buca". Sviluppare la conoscenza è il cammino più giusto e naturale e compito della vita dell'uomo, accresce anche l'amore e l'accettazione di Dio, a me piace così, se a uno non "gli piace Dio", non lo tiri in ballo...la legge di Dio è scritta nel cuore dell'uomo, Dio l'ha voluto, per "ingentilirlo" una volta per tutte (antico testamento), visto che la sua creatura era incorreggibile ed infedele...neanche con le leggi del Levitico sulle adorazioni ha cavato fuori nulla di sufficientemente elevato e sincero. Nemmeno con sciagure e carestie. L'uomo nel peccato ci cascava sempre. Ah, una volta le innovazioni tecnologiche uscivano dagli studi bellici...meglio ITER, LHC, per carità, che "le bombe" sono oggetti triviali ed inutili. Certo che dagli studi militari escon belle cose...anche...il GPS...i satelliti...Ah anche gli studi spaziali: ne escono cose belle, al di là che io non andrei mai a vivere su Marte...vuol dire essere alla frutta. Questi obiettivi possiamo vederli come "bei giochi" e "belle scuse"...ma è la vita. Internet, e con esso il miglioramento della nostra vita lo dobbiamo al CERN di Ginevra. Risolveva loro problemi pratici di comunicazione nei labirintici ed enormi laboratori. Io devo andare avanti a studiare, perchè, non essendo un profeta, di studiare mi tocca. Ah: Islam non ha inferno eterno, e lo trovo giusto, nemmeno il cristianesimo, al di là delle apparenze letterali: un mio consulente spirituale, Padre Gaetano mi ha detto pure lui che è un prete intelligente, che l'inferno è inconciliabile col fatto che "non esiste l'uomo senza la speranza". Islàm crede alla resurrezione della carne corpo-anima una sola unità, anche noi...cosa sarà questa resurrezione della carne che agli scienziati non piace? Don Gaetano mi ha detto: "come Gesù", ed ho capito tutto. Materia e non materia, all'occorrenza, mi pare di ricordare che anche in "autobiografia di uno Yogi" (il libro preferito da Steve Jobs) ci sia qualcosa di simile...c'erano di sicuro gli yogi "Cristici". Adesso vado avanti a studiare, che è meglio. Gli stati islamici non hanno una legislatura, ma la "sciarìa", ovvero la lagge coranica. Adesso devo prorpio studiare. In seguito vi racconterò tutto. Adesso scrivo a Jeff Bezos per chiedergli aiuto per pubblicare su Amazon questo e-book, che l'anno scorso già mandava in tilt i suoi sistemi, ed erano solo noccioline. Cosa che mi dispice della pubblicazione su

amazon? Che non c'è ISBN, ma chi se ne importa, basta che la gente legga e possibilmente ci ricavi qualcosa per se stessa e per il bene di tutti noi, non sufficientemente felici...ok, cercheremo tutti di meritarcela, questa armonia e questa felicità.

Scremin, Barbara Federica. Diario di una bipolare 2021-2022: una rieducazione farmacologia e cognitiva (Barbara Federica Scremin: my life, my mental disease and my world) (Italian Edition) (pp.813-816). Edizione del Kindle.

jiad, cioè gihàd significa sforzarsi sulla via di Dio, non guerra santa, come travisano gli sciiti. Diventa guerra solo in caso di aggressione e voglia di convertire gli infedeli...stessa roba fecero i cristiani con le Crociate...quelle più belle sono quelle di Gassman nell'armata Brancaleone n.1 Comunque mi pare di capire che per i musulmani i veri infedeli sono quelli "senza Dio", non tanto quelli di altre religioni, le più gradite, quelle rivelate. Esigno però il pagamento di un tributo da costoro. Nascita: tipo l'offerta al tempio del vangelo Matrimonio: fino al max di 4 mogli.Quello che so dalle mie amiche musulmane è questo:nessuna è contenta della cosa, perchè vorrebbe essere l'unica per il suo uomo. Ci possono essere problemi di disgarazie della donna, tipo la sterilità, allora l'uomo se ne prende un'altra...ma forse in questo trattato si dice che islam è antifemminista come il cristianesimo, questo non è vero. Questo islamista non conosce bene il cristianesimo. Ho già detto che nel nuovo testamento, con Gesù, la donna trova la sua dignità di persona, prima era un numero e simbolo di potere dell'uomo (antico testamento). Curiosità: Salomone era il più grande dei re dell'antico testamento, intelligentissimo, sapiente e devoto, ma si è fregato pure lui per una donna...ne aveva molte ma è andato a prendersi anche quella "straniera", cosa che Dio proibiva per la ragione che esse traviavano l'umo dalla retta via e dai precetti di Dio. Esiste il divorzio nell'islam: la donna la liquidano con un semplice atto di ripudio di 3 parole: talàq, talàq, talàq...i dettagli tecnici li ometto. Qui i divorzi dai matrimoni religiosi li deve fare la Sacra Rota, per la chiesa non valgono i divorzi civili. A parte che i divorzi sono una cosa triste, una sconfitta, qui gli uomini li pagano salati, direi fin troppo salati. Non si capisce se nell'Islam le donne debbano essere "delle mantenute", è uno spreco di risorse ed un giogo per l'uomo. Il Corano non prevede l'uso del velo. E' una cosa escogitata al di fuori del Corano, si dice addirittura di tradizione giudaico-cristiana io non ci credo. Noi donne ci si metteva il velo in chiesa ai tempi di mia nonna che era del 1898, ? in segno di rispetto? Non lo so. Io ci avevo ricamato sopra dei significati per esperienza personale, da una collega iraniana che mi tenne tutta la notte a parlare di Dio. Questa era velata e nera che pareva un palombaro a lezione. Mi ha invitato a colloqui nella sua stanza, aveva i capelli sciolti e ricci ed indossava una "vestaglia di leopardo", che poteva usare con suo marito in camera da letto, non con me. I parenti in casa possono vederle senza velo. Come diavolo si vestano in casa per me resta imbarazzante. Ammesso che gli arabi, come molti occidentali "sono dei perfetti porci", basta guardare le loro donnine su hotbird, che vuol dire "uccello caldo", se pensano che la loro moglie si comporti come le loro eroine, ti credo che le mandano via col burka, sennò rischiano lo stupro per strada. Ah, illimitato è il numero di concubine, come nell'antico testamento. Qualche volta, mondo bastardo, avrei voluto il burka pure io. Non è facile per noi occidendali andare via vestite decorose, lavorare nel mondo come uomini (con apporti differenti, per questo siamo preziose anche noi, siamo intelligenze e sensibilità complementari...leggetevi la genesi...quanto è stato contento Adamo, quando Dio Padre

gli fece Eva, traendola dal suo stesso corpo). Non è facile essere rispettate, perchè c'è ancora in giro qualche stupido maiale che vuole approfittarsene e "possedere" un organo di diletto. La schiavitù non mi interessa. Ah le voglione serve, puttane personali ed illitterate possibilmente. Mi fanno pena. Cosa puoi pretendere da una poveraccia così? Le chiamano mogli. Non sanno neanche pragare da come sono conciate. Una su youtube, in occasione del ramadam mi ha fatto veramente stringere il cuore per la pena che ho provato. Io ho fatto un solo digiuno nella mia vita un venerdì santo di qualche anno fa: 3 pagnottine di pane da 60g, medicine, acqua e caffè perchè sennò non stavo su. Ho fumato, per forza. Ho letto il catechismo della chiesa cattolica (ovviamente non tutto, mi ci è voluto molto molto tempo). Mia mamma voleva farmi pulire casa e passare l'aspirapolvere e mi sono categoricamente rifiutata di fare lavori che mi distraessero e mi richiedessero sforzo fisico, come prescritto dalle scritture. Quelle poverette Islamiche devono pure lavorare in casa, altro che ascesi e preghiera...non le ha create Dio come compagne degne per l'uomo?) Mi sono chiusa "nel mio appartamento", da sola. Alle tre del pomeriggio mi sono inginocchiata sul pavimento di granito ed ho recitato la coroncina della divina misericordia, mentre la Baxi faceva suonare la sirena due volte per delimitare un minuto di silenzio, lo fa dai tempi di mio padre anche se ha cambiato nome ed attività. Però il giorno dopo, mangiando sono stata molto male, tutto il giorno...mica mi sono abbuffata...la sera sono andata a letto e stavo ancora male, lo stomaco sembrava di pietra, e sono dovuta correre in bagno a vomitare insudiciando dappertutto, perchè non feci in tempo ad arrivare nella tazza. Non ricordo se riempii di vomito pure il letto...e ci dormii pure. Ma la Pasqua fu la più bella della mia vita. Penso che io non digiunerò mai più, anche Mohammad dice che i malati di mente sono tra quelli dispensati dal digiuno...i cristiani non me lo avevano detto! Comuque Gesù dice che il digiuno più gradito a Dio è quello dal peccato. Anche gli Islamici riconoscono Gesù, non so in che termini e modi, mi seve un po' di studio. Forse lo considerano semplicemente un profeta, l'importante è che lo considerino e considerino i suoi insegnamenti. Devo studiare, ribadisco. In realtà so solo di una questua sulla crocefissione che ci divide, per modo di dire...Islam non ammette che Dio abbia crocefisso per davvero suo figlio, ci ha messo un sosia, chi dice Giuda...l'importante è ciò che Gesù ha detto e fatto, il resto è storia. Ah perchè studio e non me lo faccio raccontare dai Musulmani? Perchè come tra noi cristiani quanti hanno capito e letto le sacre scritture e si professano cristiani per la gratuità dei sacramenti? Pochi, io lo sono stata fino ad un anno fa...ed ho 51 anni e di mestiere sono pagata per fare la studiosa. Di quello che mi pare. Almeno nel tempo libero. Il rituale della morte non mi interessa, ognuno ha le sue tradizioni e regole. Questo è interessante: è proibito il gioco d'azzardo (bravi) ed il prestito ad interesse (l'islamista dice "banche", io dico che le banche dovrebbero investire bene i capitali, quella che intendono loro è l'usura, bravi) Chi non conosce forse la "parabola dei talenti?" Non vale solo per i soldi, vale anche per i doni di natura, per dirla alla laica, doni di Dio se vogliamo, che abbiamo il dovere morale di mettere a frutto, al fine del bene, nostro e della collettività, o prossimo che dir si voglia. Nel Vangelo sta scritto "ha chi più ha più sarà chiesto". Esistono limitazioni nell'ascolto della musica...mi limito pure io, perchè ce ne è che spacca il cervello e fa davvero schifo, e non serve che la legge me lo dica. Alimentazione: no al maiale. La mia maestra delle elementari diceva che era una cosa intelligenta da farsi nei paesi caldi. Poi hanno una cosa particolare: gli animali devono essere svenati alla gola "in the name of Allah". Questo mi piace, anche se non conosco il motivo scientifico per cui debbano essere

svenati...forse che si conservano meglio? "In the name of Allah" lo approvo in toto: uccidi una creatura di Dio che sacrifica la sua vita per il tuo sostentamento. Devi avere rispetto. Io direi anche un eterno riposo. Bevande alcoliche: proibite, scaldano molto probabilmente. Possono diventare di abuso. In Russia fanno massacri, qui con le droghe incidenti stradali e criminalità. Io non posso prenderne (per via delle medicine), ma ne conservo il ricordo. Uso il tavernello bianco solo per fare l'impepata di cozze, il brodo di carne (non il tavernello bianco), ma l'alcol evapora, io devo sintetizzare gli esteri, per i loro profumi. Io tra alcol e nicotina preferisco la nicotina, non nei cerotti, nel tabacco, ed un buon caffè...aiutano a sopportare molte asprezze della vita. Il male minore per me. All'uscita di Auswitz le guardie offrivano sigarette agli internati, dopo la liberazione dell'armata rossa. Questa è la sciarìa. (in realtà sarebbero 5 pilastri che ho già scordato...1preghiera,2elemosina3,pellegrinaggio alla Mecca4, digiuno (ramadam) 5, non mi ricordo più....e non lo ritrovo sul libro. Muhammad è l'ultimo dei profeti, dopo di lui viene la "realizzazione della profezia"...ci spero anche io! Si parla di mistica, e non è fondamentale. "Nega te stesso e afferma Dio" Si parla di trascendenza morale di Dio, "il nostro" ha scritto la sua legge nel nostro cuore, non cambia molto. Si parla di Paradiso...anche da noi. Bisogna cercare di realizzarlo sulla terra, da degni figli di Dio, lo dico io questo. La povertà è un vanto- così erano le pie popolazioni del deserto, oneste, che si sapevano accontentare...forse aggiungo che avevano altri valori oltre "il Dio Denaro". Questo è quello che ritengo importante di questo trattato di Bausani sull'Islam, da me riveduto e condensato. Basti così. Bisogna tirare le somme. Il Corano lo leggerò con calma, se mi ci vuole un anno come per la Bibbia, si fa davvero troppo tardi.

Scremin, Barbara Federica. Diario di una bipolare 2021-2022: una rieducazione farmacologia e cognitiva (Barbara Federica Scremin: my life, my mental disease and my world) (Italian Edition) (pp.826-831). Edizione del Kindle.

2023-01-16 15:10:02

Corano ed ISLAM in sintesi

jiad, cioè gihàd significa sforzarsi sulla via di Dio, non guerra santa, come travisano gli sciiti. Diventa guerra solo in caso di aggressione e voglia di convertire gli infedeli...stessa roba fecero i cristiani con le Crociate...quelle più belle sono quelle di Gassman nell'armata Brancaleone n.1 Comunque mi pare di capire che per i musulmani i veri infedeli sono quelli "senza Dio", non tanto quelli di altre religioni, le più gradite, quelle rivelate. Esigno però il pagamento di un tributo da costoro. Nascita: tipo l'offerta al tempio del vangelo Matrimonio: fino al max di 4 mogli.Quello che so dalle mie amiche musulmane è questo:nessuna è contenta della cosa, perchè vorrebbe essere l'unica per il suo uomo. Ci possono essere problemi di disgarazie della donna, tipo la sterilità, allora l'uomo se ne prende un'altra...ma forse in questo trattato si dice che islam è antifemminista come il cristianesimo, questo non è vero. Questo islamista non conosce bene il cristianesimo. Ho già detto che nel nuovo testamento, con Gesù, la donna trova la sua dignità di persona, prima era un numero e simbolo di potere dell'uomo (antico testamento). Curiosità: Salomone era il più grande dei re dell'antico testamento, intelligentissimo, sapiente e devoto, ma si è fregato pure lui per una donna...ne aveva molte ma è andato a prendersi anche quella "straniera", cosa che Dio proibiva per la ragione che esse traviavano l'umo dalla retta via e dai precetti di Dio. Esiste il divorzio nell'islam: la donna la liquidano con un semplice atto di ripudio di 3 parole: talàq, talàq, talàq...i dettagli tecnici li ometto. Qui i

divorzi dai matrimoni religiosi li deve fare la Sacra Rota, per la chiesa non valgono i divorzi civili. A parte che i divorzi sono una cosa triste, una sconfitta, qui gli uomini li pagano salati, direi fin troppo salati. Non si capisce se nell'Islam le donne debbano essere "delle mantenute", è uno spreco di risorse ed un giogo per l'uomo. Il Corano non prevede l'uso del velo. E' una cosa escogitata al di fuori del Corano, si dice addirittura di tradizione giudaico-cristiana io non ci credo. Noi donne ci si metteva il velo in chiesa ai tempi di mia nonna che era del 1898, ? in segno di rispetto? Non lo so. Io ci avevo ricamato sopra dei significati per esperienza personale, da una collega iraniana che mi tenne tutta la notte a parlare di Dio. Questa era velata e nera che pareva un palombaro a lezione. Mi ha invitato a colloqui nella sua stanza, aveva i capelli sciolti e ricci ed indossava una "vestaglia di leopardo", che poteva usare con suo marito in camera da letto, non con me. I parenti in casa possono vederle senza velo. Come diavolo si vestano in casa per me resta imbarazzante. Ammesso che gli arabi, come molti occidentali "sono dei perfetti porci", basta guardare le loro donnine su hotbird, che vuol dire "uccello caldo", se pensano che la loro moglie si comporti come le loro eroine, ti credo che le mandano via col burka, sennò rischiano lo stupro per strada. Ah, illimitato è il numero di concubine, come nell'antico testamento. Qualche volta, mondo bastardo, avrei voluto il burka pure io. Non è facile per noi occidendali andare via vestite decorose, lavorare nel mondo come uomini (con apporti differenti, per questo siamo preziose anche noi, siamo intelligenze e sensibilità complementari...leggetevi la genesi...quanto è stato contento Adamo, quando Dio Padre gli fece Eva, traendola dal suo stesso corpo). Non è facile essere rispettate, perchè c'è ancora in giro qualche stupido maiale che vuole approfittarsene e "possedere" un organo di diletto. La schiavitù non mi interessa. Ah le voglione serve, puttane personali ed illitterate possibilmente. Mi fanno pena. Cosa puoi pretendere da una poveraccia così? Le chiamano mogli. Non sanno neanche pragare da come sono conciate. Una su youtube, in occasione del ramadam mi ha fatto veramente stringere il cuore per la pena che ho provato. Io ho fatto un solo digiuno nella mia vita un venerdì santo di qualche anno fa: 3 pagnottine di pane da 60g, medicine, acqua e caffè perchè sennò non stavo su. Ho fumato, per forza. Ho letto il catechismo della chiesa cattolica (ovviamente non tutto, mi ci è voluto molto molto tempo). Mia mamma voleva farmi pulire casa e passare l'aspirapolvere e mi sono categoricamente rifiutata di fare lavori che mi distraessero e mi richiedessero sforzo fisico, come prescritto dalle scritture. Quelle poverette Islamiche devono pure lavorare in casa, altro che ascesi e preghiera...non le ha create Dio come compagne degne per l'uomo?) Mi sono chiusa "nel mio appartamento", da sola. Alle tre del pomeriggio mi sono inginocchiata sul pavimento di granito ed ho recitato la coroncina della divina misericordia, mentre la Baxi faceva suonare la sirena due volte per delimitare un minuto di silenzio, lo fa dai tempi di mio padre anche se ha cambiato nome ed attività. Però il giorno dopo, mangiando sono stata molto male, tutto il giorno...mica mi sono abbuffata...la sera sono andata a letto e stavo ancora male, lo stomaco sembrava di pietra, e sono dovuta correre in bagno a vomitare insudiciando dappertutto, perchè non feci in tempo ad arrivare nella tazza. Non ricordo se riempii di vomito pure il letto...e ci dormii pure. Ma la Pasqua fu la più bella della mia vita. Penso che io non digiunerò mai più, anche Mohammad dice che i malati di mente sono tra quelli dispensati dal digiuno...i cristiani non me lo avevano detto! Comuque Gesù dice che il digiuno più gradito a Dio è quello dal peccato. Anche gli Islamici riconoscono Gesù, non so in che termini e modi, mi seve un po' di studio. Forse lo considerano

semplicemente un profeta, l'importante è che lo considerino e considerino i suoi insegnamenti. Devo studiare, ribadisco. In realtà so solo di una questua sulla crocefissione che ci divide, per modo di dire...Islam non ammette che Dio abbia crocefisso per davvero suo figlio, ci ha messo un sosia, chi dice Giuda...l'importante è ciò che Gesù ha detto e fatto, il resto è storia. Ah perchè studio e non me lo faccio raccontare dai Musulmani? Perchè come tra noi cristiani quanti hanno capito e letto le sacre scritture e si professano cristiani per la gratuità dei sacramenti? Pochi, io lo sono stata fino ad un anno fa...ed ho 51 anni e di mestiere sono pagata per fare la studiosa. Di quello che mi pare. Almeno nel tempo libero. Il rituale della morte non mi interessa, ognuno ha le sue tradizioni e regole. Questo è interessante: è proibito il gioco d'azzardo (bravi) ed il prestito ad interesse (l'islamista dice "banche", io dico che le banche dovrebbero investire bene i capitali, quella che intendono loro è l'usura, bravi) Chi non conosce forse la "parabola dei talenti?" Non vale solo per i soldi, vale anche per i doni di natura, per dirla alla laica, doni di Dio se vogliamo, che abbiamo il dovere morale di mettere a frutto, al fine del bene, nostro e della collettività, o prossimo che dir si voglia. Nel Vangelo sta scritto "ha chi più ha più sarà chiesto". Esistono limitazioni nell'ascolto della musica...mi limito pure io, perchè ce ne è che spacca il cervello e fa davvero schifo, e non serve che la legge me lo dica. Alimentazione: no al maiale. La mia maestra delle elementari diceva che era una cosa intelligenta da farsi nei paesi caldi. Poi hanno una cosa particolare: gli animali devono essere svenati alla gola "in the name of Allah". Questo mi piace, anche se non conosco il motivo scientifico per cui debbano essere svenati...forse che si conservano meglio? "In the name of Allah" lo approvo in toto: uccidi una creatura di Dio che sacrifica la sua vita per il tuo sostentamento. Devi avere rispetto. Io direi anche un eterno riposo. Bevande alcoliche: proibite, scaldano molto probabilmente. Possono diventare di abuso. In Russia fanno massacri, qui con le droghe incidenti stradali e criminalità. Io non posso prenderne (per via delle medicine), ma ne conservo il ricordo. Uso il tavernello bianco solo per fare l'impepata di cozze, il brodo di carne (non il tavernello bianco), ma l'alcol evapora, io devo sintetizzare gli esteri, per i loro profumi. Io tra alcol e nicotina preferisco la nicotina, non nei cerotti, nel tabacco, ed un buon caffè...aiutano a sopportare molte asprezze della vita. Il male minore per me. All'uscita di Auswitz le guardie offrivano sigarette agli internati, dopo la liberazione dell'armata rossa. Questa è la sciarìa. (in realtà sarebbero 5 pilastri che ho già scordato...1preghiera,2elemosina3,pellegrinaggio alla Mecca4, digiuno (ramadam) 5, non mi ricordo più....e non lo ritrovo sul libro. Muhammad è l'ultimo dei profeti, dopo di lui viene la "realizzazione della profezia"...ci spero anche io! Si parla di mistica, e non è fondamentale. "Nega te stesso e afferma Dio" Si parla di trascendenza morale di Dio, "il nostro" ha scritto la sua legge nel nostro cuore, non cambia molto. Si parla di Paradiso...anche da noi. Bisogna cercare di realizzarlo sulla terra, da degni figli di Dio, lo dico io questo. La povertà è un vanto- così erano le pie popolazioni del deserto, oneste, che si sapevano accontentare...forse aggiungo che avevano altri valori oltre "il Dio Denaro". Questo è quello che ritengo importante di questo trattato di Bausani sull'Islam, da me riveduto e condensato. Basti così. Bisogna tirare le somme. Il Corano lo leggerò con calma, se mi ci vuole un anno come per la Bibbia, si fa davvero troppo tardi.

Scremin, Barbara Federica. Diario di una bipolare 2021-2022: una rieducazione farmacologia e cognitiva (Barbara Federica Scremin: my life, my mental disease and my world) (Italian Edition) (pp.826-831). Edizione del Kindle.

Bibliografia Bausani, Alessandro. L'islam (Italian Edition) . Garzanti. Edizione del Kindle.

Bibliografia : Il Corano, traduzione italiana di Bausani Alessandro

2023-01-16 15:26:57

ah sì…mail a JP

Ho sentito al TG3 che dicevano che l'Ucraina andava deucrainizzata, hanno buttato giù la statua di ? Un loro leader? Non capisco, non so. Ho sentito, se non ho sentito male che il generale inverno russo è diventato più mite? Sarei tanto contenta per i russi, davvero.

Speriamo bene, speriamo in Dio….

Barbara

JANUARY 19, THURSDAY

2023-01-19 16:46:28

SOS JP pinterest chat

sono taciturna, ed ho self control. ieri mio fratello è entrato con me dallo psichiatra urlando come un pazzo e dicendo che io stavo degenerando. Io sono stata irremovibile. Sono stata minacciata di trattamento sanitario obbligatorio, il che vuol dire che chiamano i carabinieri, ti portano all'ospedale-dove hai finito di vivere e fanno di te ciò che vogliono. E solo per via dei miei occhi e del mio silenzio. Io ero serena, ma gli altri non lo so cosa ci vedevano dentro ai miei occhi. Io li odio tutti. Io voglio stare da sola. Io mi sono rotta il cazzo che mi mettano il cervello in un frullatore e mi facciano venire l'elettroencefalogramma piatto. Penso che preferirei la violenza sessuale. tanto la conosco già bene. Mi vede lo psichiatra la prossima settimana, ma se mi imbottiscono di psicofarmaci come di cono loro per farmi "stare bene", cioè per potermi guardare negli occhi e non provare nessun sentimento che li spaventi è anche colpa vostra, della comunità europea, e di vari capi di stato mondo di merda vaffanculo ho il controllo la prossima settimana ciao mondo di merda, gente di merda, tanto per semplificare beata l'ignoranza per chi sta bene di pente di cuore e di panza (pancia) io vorrei solo un mondo più bello, onesto e felice per tutti, sarebbe già la mia ricompensa ti ribadisco io sono cristiana e credo a Dio, ho il mio codice morale, non voglio fare la rivoluzione, voglio solo che possano arrivarci anche gli altri, che chiamo tutti miei fratelli se mi vengono a prendere i carabinieri e mi portano allo psichiatrico a violentarmi il cervello considerala anche colpa tua. Io di gran lunga preferirei il carcere, sappilo. Fammi mettere in carcere se se capaca capace amore, mettiamola così: se non mi mettete al sicuro da quelli che hanno paura dei miei occhi, potrebbe essere che decida di farvela pagare a tutti. Non dovete temere, io non voglio fare del male a nessuno e non sono stupida. Io amo il prossimo, anche Caino, come Dio mi ha insegnato. farete solo la figura di merda che meritate, e vi assicuro che sarò così dolce che io si vi proteggerò inventatevi una bella scusa per mettermi dietro le sbarre, che io sia in pace di guardare il muro con gli occhi che il mio cuore ed il mio cervello plasmano all'ospedale psichiatrico no, quello no inventatevi dei lavori da darmi da fare se volete che stia a casa mia, non so, webinars, ricerche, rapporti da scrivere, in modo che io abbia una scusa per essere stanca …il problema sorge quando mio fratello mi guarda mettetemi in galera, lasciandomi studiare, per favore. Accusatemi di qualcosa, io confesserò col sorriso il mio cervello no, quello lo voglio immacolato

JANUARY 20, FRIDAY

2023-01-20 08:52:37

io per il momento non scrivo niente

ma in testa ho molte cose

JANUARY 21, SATURDAY

2023-01-21 09:28:45

non mi ricordo più

cosa volevo comperare su e-bay

2023-01-21 09:37:59

non l'ho trovato quel volume

evidentemente la cosa non deve riguardarmi. Amen

JANUARY 31, TUESDAY

2023-01-31 02:09:41

quello che mancava alla decodifica era la chiave

fratellanza

SEPTEMBER 9, MONDAY

2024-09-09 16:04:42

volevo comperarmi gli stivali rossi...

ma vinted non funziona. Vediamo quando ho finito il lavoro se posso riavviare il computer. Io penso sempre a mon jp...che cerca di proteggermi. Magari è solo colpa del temporale...

JANUARY 16, THURSDAY

2025-01-16 09:37:03

Claudio,

Noi facendo la riflettanza transiente su una lastrina di platino NON abbiamo il plasmone, ma solo studiamo il nostro “super metallo” di stato eccitato. Questa è una botta di fortuna. Il plasmone lo vedo io sulle varie misure di riflettività quando vado a costruire la nanoparticella/e e ne simulo gli spettri con i dati sperimentali che produrremo sul Pt bulk.

QUINDI: riusciremmo a separare i due contributi, platonico e di eccitazione elettronica in un certo senso, e questo è fantastico! B PS: fatto anche questo nature, possiamo pranzare assieme anche se c’è il sole! :)